12 НОВЫХ ЗАКОНОВ ПОДЛОСТИ

АВГУСТ
2011

Men's Health

УКРАИНА

ЛИЧНЫЙ ВВОДИТЕЛЬ

ПРАВИЛА СЕКСА В АВТОМОБИЛЕ

ЧЛЕН В ПЛЕНУ

И ЕЩЕ

5

ЧП ВО ВРЕМЯ СЕКСА

ФИТНЕС

КИРПИЧ, ТУРНИК, ПОЛЯНА

ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЭТИМ ЛЕТОМ

КАК ПИТЬ БЕЗ ВРЕДА

ХОРОШИЙ ЛИ ТЫ ОТЕЦ?

ОТВЕТ — НА СТР. 70

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Крис Хемсворт
актер

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ

НЕ СПИМ три ДНЯ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫЖИВАНИЮ

+ АВТОГОНКИ, В КОТОРЫХ ТЫ МОЖЕШЬ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ

MensHealth.com.ua

РЕКОМЕНДУЕМАЯ РОЗНИЧНАЯ ЦЕНА 13 ГРИВЕН

СОДЕРЖАНИЕ

Включи мозг!
50

НА ОБЛОЖКЕ

31 12 НОВЫХ ЗАКОНОВ ПОДЛОСТИ

76 ЛИЧНЫЙ ВВОДИТЕЛЬ
Правила секса в автомобиле

ФИТНЕС
120 КИРПИЧ, ТУРНИК, ПОЛЯНА
Все, что нужно этим летом

70 ХОРОШИЙ ЛИ ТЫ ОТЕЦ?

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ
94 НЕ СПИМ ТРИ ДНЯ
Инструкция по выживанию

140 АВТОГОНКИ, В КОТОРЫХ ТЫ МОЖЕШЬ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ

46 ЧЛЕН В ПЛЕНУ
И еще 5 ЧП во время секса

84 КАК ПИТЬ БЕЗ ВРЕДА

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ
66 ХОРОШ ПО ВСЕМ СТАТЬЯМ
Крепкий мужчина Крис Хемсворт, актер

46 Скорая сексуальная помощь

ЭКСТРА *Правила жизни здорового мужчины*

СПОРТ
42 НАТЯНУТЫЕ ОТНОШЕНИЯ
5 фактов об арбалетном спорте

ЗНАНИЕ
50 ДУМАЙ, ЧТО ДЕЛАЕШЬ!
Почему ты принимаешь глупые решения

ЖИЗНЬ
52 ЖИВОЙ/ТРУП
Как не сесть за уличную драку

ПРО ПИТАНИЕ
54 ПЕЙТЕ ПАРНИ, МОЛОКО!
Просто и со вкусом

РАЦИОН
58 ЗОЛОТОЙ ТЕЛЕНОК
Секреты простого мяса с картошкой

ПРОФИЛАКТИКА
60 НЕ ДАВИ НА МЕНЯ!
Еще раз о высоком. Вся правда о гипертонии

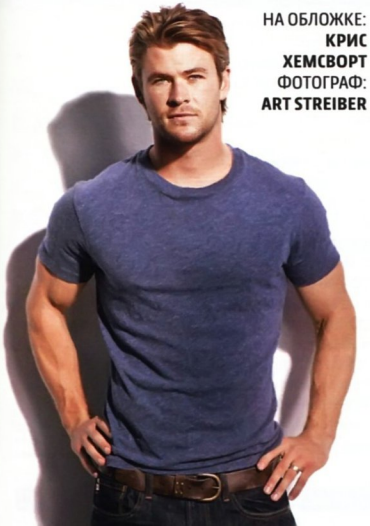
60 Как у тебя сосуд?

МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ

110 КОШКОЙ ПО БЕЛОМУ
Альпинизм в Антарктиде

МН-СОБЫТИЕ

116 ФИЗКУЛЬТУРНАЯ СТОЛИЦА
Отчет о прошедшем в Киеве Men's Health Urbanathlon&Festival



НА ОБЛОЖКЕ:
КРИС ХЕМСВОРТ
ФОТОГРАФ:
ART STREIBER

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

14 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
16 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
18 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
22, 24 И 26 БЮЛЛЕТЕНЬ
38, 64 И 108 ИМПУЛЬС
135 ГДЕ КУПИТЬ
144 МН PROMO
146 Х.З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

F.A.Q.

126 ВСЕ СЛОЖАТСЯ
Лучшее упражнение для пресса

58 Уложи быка на лопатки

GUIDE TO STYLE

128 ОЧКИ
Актуальные тенденции из мира темных стекол

СТИЛЬ

130 ПЕСОК НА ЗУБАХ
В чем пройтись по дюнам

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

136 НА ДОРОЖКУ!
Таможня даст добро

ДЕЛО ВКУСА

138 ЯБЛОЧНЫЙ СПАС
Летние ароматы

ЖЕЛЕЗО

ТЕСТ-ДРАЙВ

143 НЕТИПИЧНЫЙ СПЛАВ
Porsche Panamera

Men's Health

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор Ярослав Руденко
Зам. главного редактора Дмитрий Куц
Дизайн Руслан Головачко

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Елена Кудрявцева,
Анна Сороколет,
Ксения Лесничая,
Юрий Лесный,
Катя Булах,
Егор Лавренов,
Софья Борушко

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

Генеральный директор
Юлия Стефанишина
Коммерческий директор
Лилиана Сателл
Руководитель отдела рекламы
Анастасия Бондарович
Маркетинг
Лида Турковская
Координация рекламы
Татьяна Клименко
Печать
Наталия Хоморецкая
Координация печати
Наталья Скрипник

Руководитель отдела распространения
Павел Шеремет
Распространение
Валерий Дорошенко,
Андрей Рудой,
Алексей Лысенко
Дизайн рекламы
Елена Селега
Финансы
Татьяна Саенко,
Александра Догадайло,
Оксана Лунга
Юридическая поддержка
Евгения Фердман

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
Элс Лузберг, Коос Хаус,
Дерк Сауэр, Татьяна Шишкова

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

AUSTRALIA Bruce Ritchie
BRAZIL Airton Seligman
CHINA Mitchel Lin
CROATIA Kresimir Sego
FRANCE Remy Attuyt
GERMANY Wolfgang Melcher
GREECE Vasilis Vardakas
INDIA Aroon Purie
INDONESIA Nino Sujudi
ITALY Luigi Grella
KAZAKHSTAN Andrey Zharkov
MALAYSIA Eric Chan
NETHERLANDS Jan Peter Jansen
PHILIPPINES Agu Paiso
POLAND Krzysztof Komar
PORTUGAL Pedro Lucas
REPUBLIC OF KOREA Seung Kwan Paek
ROMANIA Razvan Spiridon
RUSSIA Kirill Vishnepolsky
SERBIA AND MONTENEGRO Ivan Radojcic
SINGAPORE Raymond Goh
SOUTH AFRICA Ridwaan Bawa
SPAIN Alberto Saborido
THAILAND Chatchawin Unhanun
TURKEY Eren Erentay
UNITED KINGDOM Morgan Rees
USA David Zinchenko

LATIN AMERICA André Félix-Díaz Rojo
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURAÇAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

SanomaMedia

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"
Тираж 70 000 экземпляров.
Цена свободная. Тираж подписан главным редактором 05.07.2011 г.
Допечатная подготовка: Diyes: Киев, ул. Киквидзе, 18
Печать: ООО "Колор Консалтинг": Киев, б-р Леси Украинки, 5а

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж
Отдел рекламы:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-60-49
Отдел распространения:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-27-23

© 2008 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

EDITORIAL
Editorial Director, Rodale International
John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International
Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Runner's World International
Veronika Ruff
Associate Editor
Meghan Loftus

BUSINESS
Vice President, Finance, International
Robert Novick
Business Development Director
Kevin LaBonge
International Marketing and Sales Director
Lucio Grimaldi
International Business Manager
Seana Williams
International Marketing Manager
Linda Stevens
Financial Assistant
Hannah Roshetko

PRODUCTION
International Coordinator
Nicole Facompre
Senior Production Manager
Darleen Malkames
Contracts Analyst Jessica Campbell

ОТ РЕДАКТОРА

ЧИТАТЬ ИЛИ...

Не так давно американский журнал Appetite провел исследование, в результате которого выяснилось, что после чтения статей о физических тренировках (см. рубрику "Форма") аппетит испытуемых существенно увеличивался и во время последующего приема пищи они потребляли в среднем на 340 ккал больше нормы.

Чтобы избежать нежелательных последствий, редакция МН просит тебя хорошо подумать, прежде чем продолжить чтение. Если ты не настроен предпринять решительные действия для того, чтобы сделать свою жизнь ярче, а себя лучше, пожалуйста, закрой этот журнал, а то неизвестно, что еще может случиться.

ФОРМА

Кирпич тебе в руки

Все, что надо для того, чтобы выбить из тебя последние остатки лишнего жира, развить и укрепить сердечно-сосудистую систему, это турник и увесистый кирпич.

СТР. 120

Смешай, но не взбалтывай

Даже смена положения кистей рук при подтягивании заставляет мышцы работать по-другому. Старайся смешивать составляющие тренировки по-новому.

СТР. 66

Бей точно в цель

Арбалетчики расскажут тебе, что их вид спорта развивает зоркость, общую выносливость и силу, ну и умение контролировать в себе все — от нервов до дыхания.

СТР. 42

ЗДОРОВЬЕ

Не пей, стыдно станет

Выпить горилки в экстремальных условиях — все равно что уссаться в штаны после восьми пива. Сначала клево, но потом начинаются большие проблемы.

СТР. 110

Не цеди

В апельсиновом соке с мякотью содержится на 30% больше флавоноидов и предотвращающих рак лимоноидов, чем в соке процеженном.

СТР. 18

Ставь на зеленое

Хочешь взбодриться? Пей зеленый чай. Кофеин, содержащийся в чае, усваивается организмом более медленно и плавно, чем кофеин из кофе, меньше нагружая сердце.

СТР. 94

СЕКС

Знай ее место

Массаж спины действует на женщину возбуждающе на чисто физиологическом уровне. Особенно массаж поясницы.

СТР. 28

Пользуйся!

Качество спермы лишь улучшается, если человек эякулирует раз в день. В общем, мы еще раз повторяем тебе: то, чем не пользуешься, перестает работать.

СТР. 30

Поставь на ручник

И не пытайся повторить это на ходу. Даже небольшая авария может кончиться выстрелом подушки безопасности в девушку в упор.

СТР. 76

СПАСИТЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Привет, любимый журнал! Хочу поблагодарить тебя вот за что: в сентябре я стал папой. Спросишь, каким боком ты при этом? Отвечу: ты помог моей жене.

Было очень жарко, рожали мы 16 сентября. Жене было невыносимо душно в предродовой. Все было закрыто и закупорено. Но она очень просила помочь, хоть чем-то. Рукой махать ради глотка воздуха было бесполезно. И тут я вспомнил, что в рюкзаке есть ты. Я мигом достал тебя и принялся тобой махать. Чтоб не соврать, я махал около 6 часов!!! За это время ты изрядно изменился, появились морщины и шрамы. Но это только тебя украсило. В общем, большое тебе спасибо, что выручил в такой важный для меня момент. А цель письма одна: мужики, рожайте вместе со своими женами, это очень поможет им и сделает из вас настоящих отцов.

А пить водку от радости и курить под балконами роддома — удел слабых. С уважением,

АНДРЕЙ ШУЛЬ, СЧАСТЛИВЫЙ ОТЕЦ

МН: Молодец, отец! Получай FinePix REAL 3D W3 от Fujifilm — для объемных воспоминаний.

НЕ НАШ ЧЕЛОВЕК

Иду я, значит, по базару и очень внимательно выискиваю шампиньоны. И вижу страшное явление... Идет парнишка с бицепсом большим, чем у меня (для меня уже это плохо), и вообще с неплохим рельефом и, внимание, держит между пальцев сигарету! Это меня полностью убило... Как это так, заниматься спортом и курить?.. Напоследок скажу следующее: я абсолютно уверен, что это не наш человек, потому что читатель МН не мог так дерзко пренебречь всеми призывами наших уважаемых редакторов к здоровому образу жизни!

СТАНИСЛАВ АРКАН, ОДЕССА

КРИК ХУДОГО

Сколько можно писать о том, как похудеть! По-вашему, это "быть в форме"? Когда же начнут писать о том, как, наоборот, набрать эти недостающие несколько килограммов? Создается впечатление, что все вокруг хотят именно похудеть, быть похожими на смазливых мэнов из женских журналов. А что делать таким, как я, которым не хватает каких-то 6-8 кило! Самое удивительное, что стараюсь есть как можно больше, а действенных результатов не вижу, может, перестать заниматься спортом (хотя это точно не выход — без него я не смогу) и тогда меня немного разнесет?

ДЕНИС, 24 ГОДА

МН: Денис, надо внимательнее читать наш журнал. Текст для тебя и таких, как ты, под заголовком "Дохлый номер" (уж не обижайся) был напечатан в сентябре прошлого года.

ЖИВУ НА ЖУРНАЛЕ

Здравствуй, Men's Health. Читаю вас уже около года, а пишу для того, чтобы поблагодарить за такой чудесный журнал. Здесь столько всего интересного и полезного... Можно сказать, я на вашем журнале живу.

Мне еще только 17 лет. Но когда читаешь ваш журнал, начинаешь задумываться о жизни, о том, что нужно беречь свое здоровье, заниматься спортом, правильно питаться и т.д.

Я очень болел приблизительно год назад. Лежал в больницах, можно даже сказать, я из них не выходил, и тут мне друзья купили Men's Health. Я сел, прочитал, призадумался и в итоге понял, что здоровье — это самое главное. Потом, когда выздоровел, начал заниматься спортом, правильно питаться. И теперь я чувствую себя прекрасно. Спасибо вам большое. С уважением,

НИКОЛАЙ

МН: Вовремя понять, что здоровье — самое главное, дано не всем. Не хворай, Николай!

ВСЕ МЫ ПАССАЖИРЫ

Не согласен с автором статьи "Давай поиграем" ("Мужской разговор" в июньском номере), что скука аэропортов и перелеты портят отпуск. Я всегда улетаю за границу из киевского аэропорта Борисполь. Да, может, это и не такой большой, веселый и интересный аэропорт, как многие другие в Европе или Азии. Но есть в нем одна точка, которая нивелирует все твои мучения по прохождению контроля и ожиданию — это дьюти-фри! Вы обращали внимание, как наш народ врывается в этот кладезь удовольствий после всех мытарств? Накупив кучу преимущественно импортного и не очень дешевого пойла, народ начинает лакать вожделенный нектар уже в зале ожидания! Какая скука? Братание и веселье! А бары в зале ожидания? Народ начинает сорить баксонами, как арабские шейхи! И никакой скуки, все богаты и счастливы! АЭРОПОРТ — это не скучно, ведь это ВОРОТА В СКАЗКУ, В МЕЧТУ! А ПОЛЕТ — разве это скучно?! Все познается в сравнении!

Так сложилась жизнь, что я тут недавно перенес онкологическую операцию. Так я думал, что самое страшное — сама операция. Но как же я глубоко ошибался. Операция прошла под общим наркозом, когда человек ничего не чувствует.

А вот самое скучное потом: ОЖИДАНИЕ! ОЖИДАНИЕ, как ожидание в аэропорту, но, увы, тут уже не предвкушение сказки, а желание выкарабкаться из этого дерьма любыми способами и долететь на обезболах до пункта назначения! ОЖИДАНИЕ, когда заживет шов и раны от дренажей — это ожидание самое скучное!

Все мы ПАССАЖИРЫ в этой жизни! И хорошо, когда ты ПАССАЖИР в аэропорту (пусть даже и скучая), потому что быть ПАССАЖИРОМ в больнице — гораздо более скучное занятие!

ОКОЛЬНИЧИЙ ОЛЕГ, КИ

ПРАВДА ЛИ, ЧТО АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК С МЯКОТЬЮ БОЛЕЕ ПОЛЕЗЕН, ЧЕМ БЕЗ НЕЕ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНИ ОБА — ИЗ ПАКЕТА? ВЛАД

ДЖАЙРАМ ВАНАМАЛА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ПИТАНИЮ ИЗ УНИВЕРСИТЕТА КОЛОРАДО:
Мякоть в соке не просто придает ему приятную текстуру. В ней присутствуют полезные вещества — фитонутриенты. В частности, в апельсиновом соке с мякотью содержится на 30% больше флавоноидов и предотвращающих рак лимоноидов, чем в соке процеженном. Вообще, конечно, лучше есть сами апельсины, но следующий за ними по полезности — именно сок с мякотью.

СОЧНЫЕ ФАКТЫ

Старайся выпивать по 200 г сока в день. Обрати внимание на нашу табличку — там указан индекс питательной ценности каждого сока (высчитывается по 14 параметрам). Полезно также знать антиоксидантные возможности продукта: так называемую абсорбционную емкость по отношению к кислородным радикалам (ORAC) и способность понижать уровень железа в плазме крови (FRAP). А теперь сравни соки по этим показателям.

СОК	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*	ORAC**	FRAP***
Розовый грейпфрут	322	1,64	1,06
Апельсин	303	726	0,59
Обычный грейпфрут	237	1,238	1,06
Ананас	98	568	0,84
Слива	62	2,036	1,14
Виноград	30	1,788	1,74
Яблоко	28	414	0,41

* Индекс пищевой ценности в 100 г.
** Микромолей / 100 г. *** Миллимолей / 100 г.

Год назад заболело ухо. Врач определил отит, капли покапал — прошло. Но сейчас, как только вода попадает в ухо, тут же ощущаю воспаление, или когда кондер в машине холодным воздухом дует. Что делать?

ЮРИЙ Г.

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Вывод один — снова иди к ЛОРу. Твой отит может оказаться не до конца долеченным или перешедшим в вялотекущую хроническую форму. Это довольно опасное дело, нужно будет пропить антибиотик, без этого редко обходится. Но какой именно и в какой дозе, скажет только врач и, возможно, после обследования — рентгенографии, например.

Я недавно сильно обжег рот пиццей. Что сделать, чтобы ожог быстрее зажил?

Б.А.

ТРЭВИС СТОРК, ВРАЧ СКОРОЙ ПОМОЩИ:

К сожалению, быстро не получится. Ожог во рту убивает клетки слизистой, и все, что тебе остается делать, — это подождать несколько дней, пока они регенерируют. А пока избегай пищи, которая может усугубить воспаление (острой, горячей, "колючей" и пр.). Если уж совсем нестерпимые ощущения, можно уменьшить боль каким-нибудь оральным анальгетиком (спроси в аптеке). В следующий раз постарайся воздействовать на ожог сразу, как только он случился. Немедленно прополоскай рот ледяной водой или просто пососи кусочек льда. Или ты все же подождешь, пока пицца остынет?

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

РАССТАЛИСЬ, НО Я НЕ ХОЧУ ЕЕ НИКУДА ОТПУСКАТЬ. СКАЖИ, В КАКИХ СЛУЧАЯХ НАСТОЙЧИВОСТЬ БЫВАЕТ ЛИШНЕЙ, А В КАКИХ ЕЕ МОЖНО И НУЖНО ПРОЯВЛЯТЬ?

ALEX

Лишней, как ты выразился, настойчивость бывает тогда, когда девушка очевидно приняла командирское решение двигаться дальше, например, обзавелась перспективными отношениями (не путать с походом во все тяжкие!). И еще вот тебе напутствие на случай, если она еще не окончательно списала тебя в утиль. Женщины безоговорочно верят в целительную силу разговоров по душам. Поэтому, когда приползешь проситься обратно, будь готов поддерживать конструктивную беседу — девушке наверняка захочется услышать развернутый рассказ на тему того, как ты намерен преодолевать возникшие между вами разногласия и меняться в лучшую сторону.

Девушка за полгода надоела. Как ровно расстаться, чтоб без истерик?

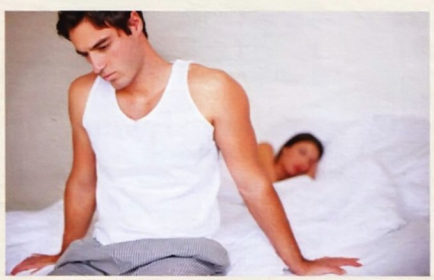
ВИТАЛИЙ

Самая правильная тактика — срежиссировать ситуацию так, чтобы мысль о расставании закралась в голову самой девушке. А это происходит обычно в тот момент, когда становится очевидно, что вы не пара и не станете ей, даже если все остальное человечество вымрет. Иными словами, в течение месяца следует вести себя как полный антипод ее принца на белом коне. Любит тусоваться? Одеваешься в самые замызганные треники, оплачиваешь до зимы инет и кабельное и намертво прилипаешь к дивану. Наоборот, домоседка — вместо запланированного просмотра "Отчаянных домохозяек" закатываешь дома тусу, а сам после полуночи сваливаешь в клуб. И главное — ни при каких условиях не ешь ничего из того, что она приготовила и не занимайся с ней сексом.

Нам обоим по 20. Встречаемся два года, но у девушки еще не было оргазма. Я уже все перепробовал: и в разных местах, и в разных позах. Она говорит: "Не заморачивайся!" Но я не могу об этом не думать!

ВЛАДИСЛАВ ИВАНОВ

"Вот-вот должен быть... а, черт, опять не он" происходит обычно в тех случаях, когда женщина недостаточно расслаблена. Напрягать ее может не только обстановка, но и мужская зацикленность на ее оргазмах. Хуже нет, когда парень ползает по тебе вдоль и поперек, а в глазах у него читается молящее: "Ну? А сейчас? Ну давай же, а?!" От такого любая запсихует, какими бы способами ее ни любили. Короче, мой тебе совет: расслабься и прекрати донимать ее своими изощренными ласками. Все, что ей нужно для счастья, — пара твоих пальцев и твердая убежденность в том, что ты можешь ими орудовать бесконечно долго и что процесс этот доставляет тебе неземное удовольствие. В 20 лет клитор — наше все, поэтому не пытайся вручную сымитировать половой акт, а скользи, скользи и скользи по поверхности.



В чем ходить по дому, чтобы девушке было приятно? Это девушек "природа" одарила шелковыми халатиками. А нас — только трениками с пузырями.

ИГОРЬ

Не скажу ничего особо оригинального: носить надо то, в чем ты хорош и сексуален. Как показывает практика, подавляющему большинству парней идут типа пижамные штаны (свободные такие, на завязочках). Если добавить к ним какую-нибудь клевую футболку (только не севшую после стирки, из-под которой торчит брюхо!), то может получиться вполне себе симпатичный домашний ансамбль. А самое "бу-э-э-э", на мой персональный взгляд, это махровые халаты ярких расцветок: в них любой мачо выглядит престарелым педом.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Не могу найти пиджак на трех пуговицах, везде продают только на двух. Говорят, на трех не модно. Неужели это так?

РОМАН

ЛАРИСА ЛАЗАРЕВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО МОДЕ:

Действительно, последние тенденции пиджачной моды отталкиваются от приталенного силуэта с довольно низким вырезом — а для такой формы больше всего подходит вариант с двумя пуговицами. Впрочем, классические модели у многих брендов все равно шьются на трех пуговицах. Ищи лучше — например, в крупных магазинах мужской одежды, где представлен большой выбор.

БЕЗ ПРИЧИНЫ ИДЕТ КРОВЬ ИЗ НОСА, С ЧЕМ ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ СВЯЗАНО?

АЛЕКСАНДР КАРПОВ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Да, такое действительно бывает. Не исключено, что это кровотечение из так называемого сплетения Киссельбаха — зоны с большим количеством кровеносных сосудов и их соединений между собой на передней части носовой перегородки. Достаточно минимальной травмы, сухости слизистой оболочки или какой-то другой столь же незначительной причины — и пойдет кровь. В этом случае не долго и не обильно. Если же тебя беспокоят носовые кровотечения с совсем уж завидной регулярностью и длительностью, обратись к ЛОР-врачу. Параллельно не помешает сделать общий анализ крови, чтобы убедиться, что у тебя нет анемии, нормальный гемоглобин и прочие показатели.

Можно ли загорать в солярии с синяками?

МАКСИМ САЛОСНИН

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

Загар в солярии с синяками не противопоказан, он поможет их замаскировать, но не будет способствовать исчезновению.

Занимаюсь бегом. Натер на стопе огромную мозоль. Мне ее проколоть?

НИКИТА

ТРЭВИС СТОРК, ВРАЧ СКОРОЙ ПОМОЩИ:

Я бы не рекомендовал прокалывать мозоли, особенно на стопе, — велик риск попадания инфекции в открытую рану. Оставь мозоль в покое и перестань бегать, пока она не заживет. Хорошо помогает в этом деле специальный мозольный пластырь. Если совсем не можешь жить без пробежек, воспользуйся секретом профессионалов — заклей мозоль обычным скотчем. Но если все же решил проколоть — делай это в стерильных условиях и протертой спиртом иголкой, потом обязательно обработай чем-нибудь дезинфицирующим, лучше всего — элементарной зеленкой. После закрой рану бинтом или бактерицидным пластырем.

Можно ли мне использовать пилинг с AHA-, BHA-кислотами (женский Faberlic, например), если я хочу избавиться от черных точек? Кожа у меня чувствительная.

СЕРГЕЙ, 19 ЛЕТ

ИРИНА РОДИОНОВА, ВРАЧ-ДЕРМАТОКОСМЕТОЛОГ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА "РИММАРИТА":

Да, попробуй Faberlic — это легкий пилинг для домашних условий. Если появится раздражение, обратись к косметологу — он подберет средство специально для твоей кожи.

ОДНИМ СЛОВОМ

КАКОЕ СРЕДСТВО ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОМОГАЕТ ОТ СТРЕССА?

МОЛОКО

В нем содержатся "успокаивающая" аминокислота триптофан и кальций, помогающий мозгу ее усваивать. Чтобы быть спокойным, как скала, выпивай каждый день по стакану.

PHOTOXPRESS, CORBIS

ЖЕНА, БОРЩА!

В Университете Wake Forest (Северная Каролина) обнаружили, что одна средняя свекла в день помогает предотвратить болезнь Альцгеймера. Корнеплод содержит естественные нитраты, которые в организме превращаются в нитриты. Последние, в свою очередь, расширяют кровеносные сосуды, улучшают кровоток и снабжение клеток кислородом. В чем очень нуждаются фронтальные доли твоего мозга (а именно они отвечают за Альцгеймера), чтобы функционировать с возрастом не хуже, чем в молодости.

Самое банальное исследование месяца

Кофе с кофеином мешает сну намного больше, чем кофе без кофеина

Университет Тель-Авива

ВЫПЕЙ ДЛЯ СЫТОСТИ

Шведские ученые провели эксперимент и выяснили, что **люди, выпивавшие после трапезы чашку зеленого чая, чувствовали себя сытыми на полтора часа дольше,** чем те, кто пил просто теплую воду. Исследователи объясняют это тем, что от зеленого остается некое вкусовое ощущение, которое обманывает мозг, и тебе кажется, что ты съел намного больше, чем было на самом деле.

105

ПРОЦЕНТОВ ОТ СУТОЧНОЙ НОРМЫ ПРОТИВОРАКОВОГО ВИТАМИНА К СОДЕРЖИТ СТОЛОВАЯ ЛОЖКА БАЗИЛИКА

ЯЩИК БОЛИ

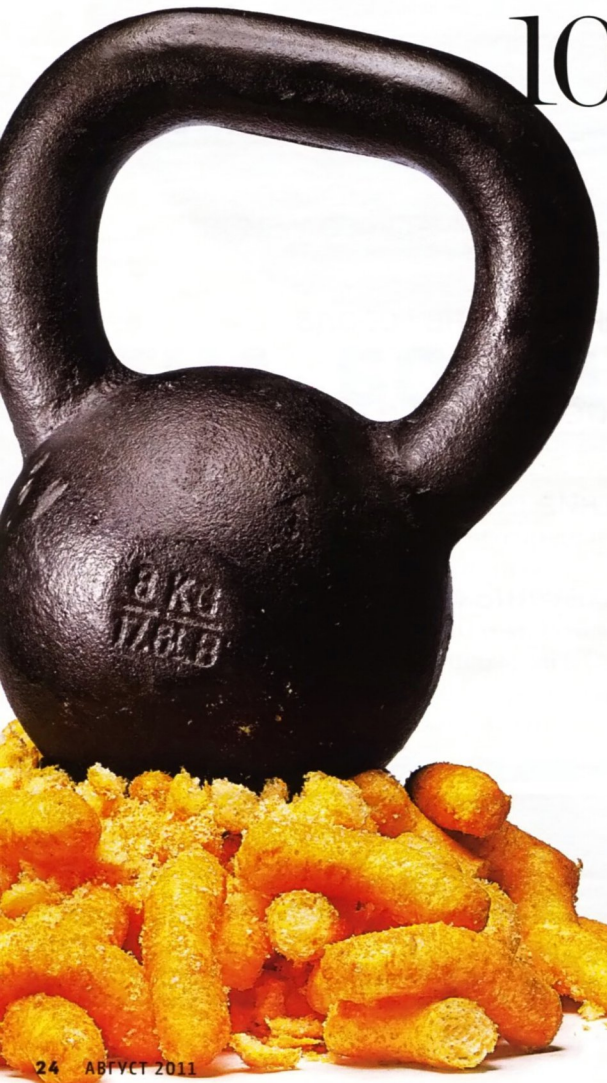
Вот такое невеселое британское исследование (за 4500 человек наблюдали в течение четырех лет) сообщает нам, что **те, кто много смотрит телик, не только жиреют, но вообще — болеют и умирают.**

ВРЕМЯ, ПРОВОДИМОЕ У ТЕЛЕВИЗОРА ЕЖЕДНЕВНО		
< 2 часов	2-4 часа	> 4 часов
ПРОЦЕНТ ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ОЖИРЕНИЕМ		
18	24	29
ПРОЦЕНТ ЛЮДЕЙ, УМЕРШИХ ОТ ИНФАРКТА ЗА ВРЕМЯ ИССЛЕДОВАНИЯ		
1,2	2,4	4,9
ПРОЦЕНТ ЛЮДЕЙ С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ		
48	52	67

СТАЛО ЛЕГЧЕ

Что делают люди, чтобы быстро и навсегда похудеть? Не едят всякую дрянь и занимаются спортом, как правило. А если в подробностях? Опрос на такую тему провел Американский колледж спортивной медицины. Вот ответы:

Занимаются фитнесом дома 92%
Завтракают каждое утро 78%
Взвешиваются хотя бы раз в неделю 75%
Смотрят телевизор меньше 10 часов в неделю 63%
Сжигают в неделю больше 2000 ккал с помощью фитнеса 54%
Занимаются вместе с приятелем 40%
Включают в тренировки силовые упражнения 29%



10 000

ПРИМЕРНОЕ КОЛИЧЕСТВО ШАГОВ, КОТОРОЕ ДОЛЖЕН ПРОХОДИТЬ В ДЕНЬ ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА

СИЛА НЕМЕДЛЕННО

Теперь у тебя есть еще одна причина все же начать ходить в спортзал. Бразильские ученые утверждают, что **все новички делают феноменальные успехи.** Когда мужчины, ранее не тренировавшиеся с отягощениями, под руководством исследователей стали выполнять приседания со штангой, они всего за четыре тренировки увеличили вес, который могут выжать однократно, в три раза! В экономике это называется "эффект базы" — с нуля всегда расти легче.

ЗАБЫТЫЙ СЕКРЕТ

Хочешь поднять результат в жиме лежа? Специалисты из Университета штата Миссури недавно пришли к выводу, что лучший вариант для этого — **классическая тренировка 50-х годов прошлого века.** Чтобы начать, выясни, какой максимальный вес ты способен выжать на 6 повторов. Это будет твой базовый вес. Теперь выполни еще 4 подхода:

Подход 1 10 повторов с половиной от базового веса.

Подход 2 6 повторов с 75% от базового веса.

Подход 3 Максимум повторов с базовым весом.

Подход 4 Если в предыдущем подходе у тебя получилось 5-7 повторов, оставь тот же вес и вновь сделай максимум повторов.

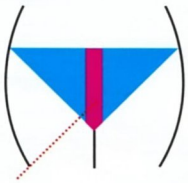
Если получилось больше или меньше повторов, воспользуйся рекомендациями таблицы, чтобы увеличить или уменьшить рабочий вес. И снова сделай максимум повторов. На следующей тренировке используй полученный вес как новый показатель базового.

ТЫ СДЕЛАЛ...	ВОЗЬМИ СВОЙ РАБОЧИЙ ВЕС И...
0-2 повтора	Уменьши на 5-10%
3-4 повтора	Уменьши на 5%
8-12 повторов	Увеличь на 5-10%

С МАСЛИЦЕМ

Не пренебрегай лубрикантами. Потому что, как пишут нам специалисты из Университета Индианы, каждая третья женщина, причем в любом возрасте, испытывает некоторую боль во время полового акта. Профессор Дебби Херберник опросил 2453 женщины — и все они признались, что с лубрикантами получают гораздо больше удовольствия, чем без них.

63% МУЖЧИН СЧИТАЮТ МАСТУРБАЦИЮ НЕОБХОДИМОЙ ПРАКТИКОЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ



16% ЖЕНЩИН СЧИТАЮТ МАСТУРБАЦИЮ НЕОБХОДИМОЙ ПРАКТИКОЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

ЭТО НЕ КОНЕЦ

Около 50% женщин и (шок!) 25% мужчин хотя бы раз в жизни симулировали оргазм. Как (и зачем) — смотри ниже.

КОГДА ИМИТИРУЮТ

80%	Половой акт	55%
11%	Оральный секс	8%
2%	Мануальная стимуляция	4%
4%	Несколько действий одновременно	31%
3%	Другое	2%

КАК СИМУЛИРУЕТ ОРГАЗМ (В ПОРЯДКЕ УБЫВАНИЯ)

Стонет	Стонет
Говорит: "Я кончаю!"	Дышит быстрее и сильнее
Падает без сил и замирает	Стонет громче, чем обычно
Двигается сильнее и быстрее	Симулирует мышечные спазмы, замирает, задерживает дыхание
Симулирует мышечные спазмы, замирает, задерживает дыхание	Прижимает его к себе сильнее
	Изображает наслаждение на лице
	Говорит: "Я кончаю!"

ЗАЧЕМ

Устал или хочет спать	Не хочет обидеть его чувства
Не хочет обидеть ее чувства	Хочет сделать ему приятно
Не может кончить	Не может кончить
Слишком пьян	Партнер неопытен
Не в настроении	Устала, потеряла интерес
Чувствует боль или неприятные ощущения	Чувствует боль или неприятные ощущения

ТАКОЙ АНЕКДОТ

Французские психологи провели любопытный эксперимент. Три друга сели в баре за столик рядом с одинокой девушкой. Один рассказывал анекдоты и шутил, двое смеялись. **В конце шутник попросил у девушки телефон. Она без колебаний дала**. Потом они пошли по другим барам, меняясь ролями, шутником по очереди был каждый из них. Так они ходили несколько дней. Итог: в среднем из 54 девушек 40 клюнули на одного парня, когда он сам острил, и только 14 — когда он просто смеялся.

LEVI BROWN, JENNIFER ROBBINS, ФСА, GETTY/FOTOBANK, STOCKFOOD/FOTODOM

Осторожно сзади

СТАРЫЙ ЗАКОН ПОДЛОСТИ: ЕСЛИ ДЕВУШКА ПРЕКРАСНА СО СПИНЫ, ТО НА ЛИЦО ЛУЧШЕ НЕ СМОТРЕТЬ, ЧТОБЫ НЕ РАССТРАИВАТЬСЯ. МЫ И НЕ БУДЕМ — ЛУЧШЕ ИЗУЧИМ ПОВНИМАТЕЛЬНЕЕ СПИНУ.

1

КРОЛЬ НА СПИНЕ — ПРЕКРАСНЫЙ СПОСОБ УКРЕПИТЬ МЫШЦЫ ГРУДИ

Плавание вообще полезно, а девушкам не повредит еще и с эстетической точки зрения: грудь не то чтобы накачается, но держаться будет увереннее и бодрее. Давай, пора уже вам начать ходить в бассейн!

2

ЯМОЧКИ ВЕНЕРЫ — ОДНО ИЗ НАЗВАНИЙ ДВУХ НЕБОЛЬШИХ ВПАДИН НА ЖЕНСКОЙ ПОЯСНИЦЕ ЧУТЬ ВЫШЕ ПОПЫ

Кто-то утверждает, что их наличие свидетельствует об особой предрасположенности к деторождению, кто-то уверен, что женщина с такими ямочками точно способна на множественный оргазм, ну а кто-то практично называет их подстаканниками. Правда в том, что наличие ямочек — вопрос анатомических особенностей конкретного человека и они ни на что не влияют. У тебя они, скорее всего, тоже есть.

POPSTAR/FOTOBANK

3

БОЛЬ В ЕЕ СПИНЕ — РАСПЛАТА ЗА БОЛЬШОЙ РОСКОШНЫЙ БЮСТ

Большая грудь смещает центр тяжести, из-за чего у женщины сильнее напрягаются мышцы нижней части спины. Некоторые вообще стесняются этого дара природы и ходят, сдвинув плечи вперед и округлив спину, чем лишь усугубляют ситуацию. Правда, некоторые терапевты утверждают, что без проблем можно носить сколь угодно массивные сиськи — нужно лишь следить за осанкой и держать мышцы спины в тонусе.

4

МАССАЖ СПИНЫ ДЕЙСТВУЕТ НА ЖЕНЩИНУ ВОЗБУЖДАЮЩЕ НА ЧИСТО ФИЗИОЛОГИЧЕСКОМ УРОВНЕ

Особенно массаж поясницы, благодаря которому усиливается приток крови к области таза, отчего там повышается чувствительность. Как невзначай помять девушку на пляже, читай буквально на следующей странице.

5

ЕСЛИ БЫ ОНА ПРИ ВЫБОРЕ КАБЛУКОВ ДУМАЛА СПИННЫМ МОЗГОМ, ТО НИКОГДА НЕ НАДЕЛА БЫ ЭТИ ВОСЬМИСАНТИМЕТРОВЫЕ

Чем выше каблук, тем опять же сильнее смещается центр женской тяжести, и, как следствие, увеличивается нагрузка на поясницу. Межпозвоночные диски в пояснично-крестцовом отделе тоже смещаются и пребывают в неположенном положении. И спина опять болит.

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

Пляж-массаж

МОРЕ, СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ, "НАТРИ МНЕ СПИНКУ"... НАУЧИСЬ ПРЕВРАЩАТЬ РЯДОВУЮ ПРОЦЕДУРУ В ПОЛНОЦЕННОЕ РАССЛАБЛЯЮЩЕЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ДЛЯ НЕЕ.

ШАГ №1

Если у вас солнцезащитный крем с экстрактом виноградных косточек — отлично. Массажисты часто используют именно виноградное масло — оно размягчает кожу.

ШАГ №2

Дама садится на песок, ты встаешь на колени позади (если она останется стоять, ее будет слишком штормить во время напористого массажа).

ШАГ №3

Выдави порцию крема на ладонь и разотри в руках, чтобы разогреть их. Держа запястья вместе, положи ладони ей на шею и начинай медленно, слегка надавливая, растирать крем. Перемещай руки на плечи, потом обратно на шею.

ШАГ №4

Сожми руку в кулак и капни крем на костяшки. Аккуратно массируй ими основание шеи и ниже — с обеих сторон вдоль позвоночника. Затем добавь еще крема и уже раскрытыми ладонями проведи несколько раз по спине от шеи до поясницы и обратно.

ШАГ №5

Как бы обнимая ее, разотри крем ей по бокам и на ребрах ниже груди — только так, чтоб ей не было щекотно. И живот не трогай.

ШАГ №6

Совершая большими пальцами круговые движения, пройдись ладонями по низу спины (как раз над линией бикини) и по шее, а также с обеих сторон вдоль всего позвоночника. У девушек там обычно все напряжено, а ты — поможешь.

КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА

Мы не то чтобы призываем тебя прямо сейчас улучшать демографическую ситуацию в стране, просто даем один совет на случай, если соберешься.

БЫЛО Есть такая расхожая рекомендация всем будущим отцам: воздерживаться от секса несколько дней перед великой датой, на которую назначено зачатие ребенка, — чтобы повысить эффективность детопроизводства. Однако большой объем эякулята у мужчины еще не означает его высокого качества.

СТАЛО Обследовав 100 мужчин, врачи из сиднейской клиники IVF пришли к выводу, что качество спермы лишь улучшается, если человек эякулирует раз в день в течение недели, предшествующей зачатию. У тех, кто практиковался каждый день, доля некачественных сперматозоидов (мертвых, неподвижных и т.д.) снижалась до 24% от общего количества (этот же показатель в начале эксперимента составлял 32%).

ПОЧЕМУ Руководитель исследования д. м. н. Дэвид Гриннинг предполагает, что дело в следующем: чем меньше сперма отстаивается в семявыносящих протоках, тем меньше она подвергается воздействию кислорода, который способен повредить сперматозоиды. В общем, мы в который раз повторяем тебе: то, чем не пользуешься, перестает работать. Пользуйся!

POPSTAR/FOTOBANK

P.S. БЕЗОПАСНЫМИ СЧИТАЮТСЯ 10–15 МИНУТ ПРЕБЫВАНИЯ НА ПЛЯЖЕ БЕЗ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫХ СРЕДСТВ. ПУСТЬ И ТЕБЯ НАТРУТ

О главном

12 НОВЫХ ЗАКОНОВ ПОДЛОСТИ

1. *Всякий раз, когда набираешь текст, обнаруживаешь, что раскладка клавиатуры переключена на другой язык.*

2 *Телефон может молчать неделями. Но стоит на день уехать за границу, как он начинает разрываться от звонков из банка, с работы, от старых друзей с просьбой одолжить пару тысяч до зарплаты — и ближайший месяц придется работать на оплату телефонных счетов.*

3. *Год копил на 4-й iPhone, купил — и тут же выпускают 5-й.*

4 *Именно в тот день, когда ты принял ванну, выпил валерьянки, отключил телефон и вставил во все возможные отверстия беруши в надежде как следует отоспаться — в шесть утра сосед начинает долбить стену твоей спальни перфоратором.*

5. *Если соберешься уходить от девушки, она наверняка сообщит, что беременна.*

6. *Если в магазине одежды скидки, то твоего размера не будет.*

7 *Красивые, молодые, одинокие, разговорчивые попутчики женского пола регулярно встречаются всем 3 млрд земных мужчин, кроме тебя.*

8. *Включаешь телик, там идет отличный старый фильм, который ты с удовольствием посмотрел бы в двадцатый раз — а он раскрашен.*

9 *График отключения горячей воды предсказывает похолодания и дожди гораздо лучше, чем Гидрометцентр.*

10. *Карточка застревает в банкомате вечером накануне отпуска. Банк уже закрыт, а друзья, у которых ты пытаешься занять до зарплаты, — все в командировке.*

11. *Если на работе пообедаешь плотнее (и дороже) обычного — обязательно по возвращении обнаружишь, что кто-то решил конкретно проставиться по случаю дня рождения/свадьбы/похорон/увольнения.*

12 *Машину угонят в тот единственный день, когда старая страховка закончилась, а новую ты оформить не успел.*

P.S. РАСКРАШИВАНИЕ "СЕМНАДЦАТИ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ" СТОИЛО В СРЕДНЕМ $3000 ЗА МИНУТУ. ВСЕГО РАСКРАСИЛИ 620 МИНУТ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЕВГЕНИЙ ДВОРЕЦКИЙ/ BANG! BANG!

НА 4 ПОРЦИИ:
4 200-граммовых куска рыбного филе
Сок 2 лимонов
3-4 ст. л. оливкового масла
Соль и аджика — по вкусу

Поставь ее в уголь

ЕЩЕ РАЗ НАМЕКАЕМ ТЕБЕ, ЧТО ЛЕТОМ НА ДАЧЕ МОЖНО ЗАЖАРИТЬ НЕ ТОЛЬКО МЯСО.

Барбекю у нас воспринимается исключительно как жаренное на углях мясо. В самом крайнем случае — курица или жирные сосиски. Но почему бы для разнообразия не приготовить на решетке рыбу по простому, быстрому и отчаянно вкусному рецепту от шефа ресторана "Сахли" Джони Кобалии?

1 Для гриля лучше всего выбирать рыбу пожирнее — клыкача, камбалу или, если финансовые потоки текут быстрее горной речки, осетрину. Менее жирная рыба вроде трески при жарке на гриле неизбежно потеряет весь сок и получится сухой.

2 Лимонный сок, масло, соль и аджику надо смешать до состояния однородного соуса. Куски рыбы положить на решетку на гриль и жарить, регулярно переворачивая. При этом каждый раз верхнюю сторону рыбы обильно смазывать соусом. На гарнир (как вообще к любой рыбе) отлично идет шпинат.

СТЕЙК С ПЛЮСОМ

Хочешь все-таки мяса на углях? Сопроводи его новым соусом.

Главная ошибка готовящих мясо людей — попытка "улучшить" его вкус лошадиными дозами специй, маринадов и соусов. Вкус хорошего мяса улучшать не надо, его надо подчеркивать. Например, фирменным соусом шеф-повара ресторана "Биф и Риф" Константина Жбакова.

НА 1 СТАКАН РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА:
1 большой болгарский перец
1 средняя белая луковица
10 горошин черного перца
1-2 щепотки сушеного базилика
½ пучка свежего зеленого базилика
3 лавровых листа
5-7 зубчиков чеснока
½ пучка петрушки
2 ст. л. уксуса

Черный перец помели или разотри в ступке, вместе с сушеным базиликом и лавровым листом добавь в масло и оставь минут на 15. Овощи и зелень пропусти через мясорубку, чтобы получилась не каша, а очень маленькие кусочки (учти это, если будешь пользоваться блендером). Добавь соль и уксус и тщательно перемешай. Добавь масло и еще раз перемешай, дай немного настояться, перемешай еще раз и подавай к жаренному на гриле мясу.

P.S. ПРОСТОЕ ЧТЕНИЕ СТАТЕЙ О ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ ПРОВОЦИРУЕТ ТЕБЯ ЕСТЬ БОЛЬШЕ. ПЕРЕХОДИ НАКОНЕЦ ОТ СЛОВ К ДЕЛУ

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

НАРУБИТЬ И ЗАМЕСИТЬ

ПЕРЕД ТОБОЙ ЦЕЛЫХ ДЕВЯТЬ СПОСОБОВ СДЕЛАТЬ ВКУСНЫЙ И ПИТАТЕЛЬНЫЙ САЛАТ.

Кажущиеся простыми в приготовлении салаты на самом деле не так уж просты — ингредиенты должны идеально дополнять друг друга и обеспечивать тебя всеми нужными питательными веществами. Мы взяли три наиболее распространенных в салатостроении источника белка (крутые яйца, куриную грудку и консервированного тунца) и предложили к каждому из них по три набора:

1. Зелень — какой салат без нее?
2. Богатые клетчаткой продукты — для объема и/или сытности, выбирай их в зависимости от силы голода.
3. Сыр или орехи — для текстуры и как дополнительный источник белка.
4. Что-нибудь пряное — для аромата, с ярким, необычным вкусом, чтобы выдать эти салаты за авторские.

Заправить все можно нестареющим классическим соусом — смесью оливкового масла с лимонным соком.

БЕЛОК	ДВА ЯЙЦА вкрутую, порезанных кружками	КУРИНОЕ ФИЛЕ обжаренное и порезанное кусочками	БАНКА ТУНЦА консервированного в собственном соку
ЗЕЛЕНЬ	1 ½ салатного цикория	1 2 горсти кресс-салата	1 ½ латука
КЛЕТЧАТКА	1 горсть отварной брокколи	1 горсть отварной стручковой фасоли	½ банки консервированного нута
ПОЖЕВАТЬ	2 ст. л. орехов пекан	50 г сыра с голубой плесенью, мелкими кусочками	50 г моцареллы кубиками
ДЛЯ АРОМАТА	1 горсть мелконарезанных мандариновых долек без кожицы	½ персика, тонко нарезанного	2 ст. л. резаных оливок без косточки
ЗЕЛЕНЬ	2 2 горсти рукколы	2 2 горсти молодого шпината	2 2 горсти мелко порезанной сырой белокочанной капусты
КЛЕТЧАТКА	1 болгарский перец, нарезанный полосками	½ банки консервированной фасоли	½ банки консервированной фасоли
ПОЖЕВАТЬ	50 г козьего сыра кубиками	1 горсть колотого миндаля	50 г феты кубиками
ДЛЯ АРОМАТА	2 ст. л. сушеной вишни	1 ст. л. соуса сальса	1 ст. л. каперсов
ЗЕЛЕНЬ	3 Пара горстей молодого шпината	3 ½ латука	3 2 горсти готовой салатной смеси
КЛЕТЧАТКА	½ банки консервированной чечевицы	1 стебель сельдерея, тонкими кружками	½ банки консервированных артишоков
ПОЖЕВАТЬ	1 ст. л. молотых грецких орехов	1 горсть колотого миндаля	50 г козьего сыра кубиками
ДЛЯ АРОМАТА	1 горсть свежей черники	½ яблока, тонкими дольками	2-3 печеных консервированных перца, полосками

P.S. ЭТИ РЫБЕШКИ ТОЖЕ ДОСТАТОЧНО ЖИРНЫ ДЛЯ ГРИЛЯ: МОРСКОЙ ОКУНЬ, ПАЛТУС, МОРСКОЙ ЯЗЫК, СКУМБРИЯ, МАСЛЯНАЯ

ФОТО: ADAM VOORHES

Бесспорная победа

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ДО

ПОСЛЕ

АЛЕКСАНДР КУЗНЕЦОВ

Возраст: 36 лет
Рост: 175 см
Вес до: 97 кг
Вес после: 72,5 кг
Стаж похудения: 1 год

Эксперимент над собственным телом начался спонтанно в мае прошлого года. Мы с двумя товарищами поспорили, кто больше преуспеет в улучшении своей внешности. Хочу подчеркнуть, что задача была не сбросить вес до каких-то параметров, а именно хорошо выглядеть. По-моему, такой и должен быть подход: хорошее здоровье и красивое тело!

Со здоровьем все более-менее понятно. А вот красивое тело, конечно, понятие субъективное, поэтому в данном вопросе я опирался на собственные ощущения и удовлетворенность результатом. Главными инструментами измерения прогресса стали зеркало и фотографии.

Способ достижения результата был прост:

1. Каждодневные двухчасовые тренировки в зале.
2. Соблюдение режима питания с отказом от откровенно "мешающих" продуктов (мучное, сладкое, жирное и т.д.).
3. Полноценный ночной сон (вот с этим сложнее, но меньше 4-6 часов стараюсь не спать).

Эти три простые вещи позволили в течение шести месяцев добиться видимых результатов и при этом снизить вес на 25 кг! (На фото Александр спустя полгода после начала работы над собой. — **МН.**)

Тренируюсь до сих пор, по системе 3+1, то есть три дня — силовые тренировки, потом — день отдыха (кардионагрузка: либо велотренажер, либо беговая дорожка 20-30 минут с поддержанием пульса на уровне 130-150 ударов в минуту, плюс упражнения на пресс).

Силовые тренировки выглядят так. 1-й день: грудные мышцы, бицепс, трицепс, пресс. Упражнения в основном базовые со свободными весами — жимы, разводки, сгибания, разгибания. 2-й день: ноги полностью, пресс. Тоже все базовое — приседания, жимы, сгибания, разгибания. 3-й день: спина, плечи, пресс. Традиционные упражнения со свободными весами, тяги, подтягивания, жимы, махи и т.д. Главное тут — постоянство.

Про спор мы как-то со временем забыли. Он плавно перерос в хобби. А теперь уже, можно сказать, и в образ жизни.

P.S. ЛИШЬ 10% ВЗРОСЛЫХ ЖИТЕЛЕЙ УКРАИНЫ РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЮТСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Что случилось?

НАУЧИСЬ РАСПОЗНАВАТЬ В ПЛОХОМ САМОЧУВСТВИИ СЕРЬЕЗНЫЕ ПРОБЛЕМЫ — И БУДЕШЬ СПАСАТЬ ЖИЗНИ.

Человек почувствовал себя плохо, но пытается отговориться в духе "все нормально, щас пройдет". Как знать, возможно, через полчаса он помрет. Если заподозришь, что дело худо, немедленно вызывай бригаду скорой помощи — это лучшее, что ты можешь сделать.

1 ИНСУЛЬТ?

Человек может просто споткнуться на ровном месте и упасть, а потом вести себя чуть странно. Попроси его выполнить три действия: улыбнуться, заговорить, поднять руки (легко запомнить: УЗП) — и следи внимательно. Асимметрия лица (опущен уголок рта, человек не может улыбнуться как обычно), слабость в руке (при вытягивании рук с закрытыми глазами одна из них в течение 10 секунд слабеет и опускается), нарушение речи (невнятные или неправильные слова, немота) — при наличии даже одного из этих признаков можно заподозрить инсульт.

2 ОТЕК КВИНКЕ?

Речь идет о тяжелой аллергической реакции, которая проявляется характерным отеком лица (отек губ, век, щек), шеи, в некоторых случаях — отеком языка и верхних дыхательных путей (это крайне опасно, так как пациенту грозит смерть от удушья). Уже при первых, пусть незначительных признаках отека нужно немедленно обратиться за медпомощью (особенно если проявляются сопутствующие симптомы: слабость из-за резкого падения артериального давления, боли в животе и тошнота). Провоцирующим фактором отека Квинке у детей часто бывает пища, содержащая аллергены (орехи, морепродукты и т.д.), у взрослых — укус насекомого или прием медикаментов.

3 ИНФАРКТ?

Главный симптом инфаркта — сильнейшая давящая или сжимающая боль за грудиной, отдающая в руку, шею, челюсть, между лопаток, в верхнюю часть живота. Но в некоторых случаях инфаркт протекает в виде несильной боли за грудиной или в левой половине грудной клетки (у пациентов с диабетом боли вообще может не быть). Тут надо ориентироваться на второстепенные признаки: слабость, одышку, головокружение, тошноту, потерю сознания. На груди, в месте боли, часто выступает холодный пот.

Опытом делился Павел Логинов, врач общей практики Европейского медицинского центра

ОЩУТИМЫЙ ПРОГРЕСС *Пять легких способов обострить пять чувств.*

1

ОСЯЗАНИЕ Чувствительность эпидермиса зависит от насыщенности его кислородом. Способствуют этому витамины B_{12} и PP (содержатся, например, в субпродуктах вроде печени и почек).

2

ОБОНЯНИЕ Описывая запах еды минимум тремя прилагательными, ты налаживаешь новые связи между мозгом и органами обоняния. Не хочешь ли глотнуть кислого, горьковатого и хмельного пивка?

3

ВКУС Устрой генеральную уборку своим вкусовым сосочкам: почистил зубы — почисть и язык (делай это не менее минуты). Избавленные от налета сосочки отблагодарят тебя новыми вкусовыми ощущениями.

4

ЗРЕНИЕ Когда чувствуешь сухость в глазах, используй "искусственные слезы" — офтальмологические препараты, увлажняющие оболочку глаза. Риск катаракты снижается на 60%. Ну или перечитай "Му-му", поплачь.

5

СЛУХ Когда вокруг становится слишком шумно — улыбайся. Таким образом ты снизишь нагрузку на уши примерно на 20 дБ. По идее, в метро тоже нужно улыбаться, но вот результат непредсказуем.

P.S. САМОЕ СЛАДКОЕ ВЕЩЕСТВО — ТАУМАТИН (Е 957). ДОБЫВАЕТСЯ ИЗ СЕМЯН РАСТЕНИЯ КАТЕМФЕ, В 3250 РАЗ СЛАЩЕ САХАРА

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: РАДОВАН АНДРИЧ

БОЛЬШИЕ ВЫХОДНЫЕ

ЕСЛИ ТЫ СЕЙЧАС В ОТПУСКЕ — НЕ НАПРЯГАЙСЯ И ПРОСТО ПРОЧИТАЙ ЕЩЕ ОДНУ СТРАНИЦУ ЛЮБИМОГО ЖУРНАЛА. ЕСЛИ НЕ В ОТПУСКЕ — ПРОЧИТАЙ И ПОДУМАЙ.

73% МУЖЧИН БЕРУТ ОТПУСК ОДИН РАЗ В ГОДУ, 13% — ДВА РАЗА, 1% — ТРИ РАЗА, 1% — ЧЕТЫРЕ И БОЛЕЕ РАЗ.

17% МУЖЧИН ЛЕТОМ 2010 ГОДА ПРОВЕЛИ ОТПУСК НА ДАЧЕ, 22% — ОСТАЛИСЬ ДОМА, ЧТОБЫ ЗАНЯТЬСЯ СВОИМИ ДЕЛАМИ, 40% — НИКУДА НЕ ЕЗДИЛИ, ПОТОМУ ЧТО НЕ БЫЛО ДЕНЕГ.

На седьмой день отдыха удовольствие от него уже не такое, как в самом начале. К тому же большинство людей, взявших длинный отпуск, к середине его начинают мучиться совестью и связываются с офисом, чтобы немного поработать удаленно. Потому хоть неделя отдыха и хуже, чем месяц, зато четыре недельных отпуска в течение года сделают тебя более счастливым, чем один длиною в месяц.

Профессор Дэн Ариели, Университет Дьюка (США)

Психическое состояние весной менее стабильно у любого человека, не обязательно имеющего какие-то расстройства. За зиму накапливается усталость, появляется бессонница, трудно сконцентрировать внимание, человек чувствует раздражительность. Идеально было бы, если бы имелась возможность отдохнуть именно весной. В умеренном климате отдых нужен как раз в марте, чтобы спокойно перейти к новому ритму жизни.

И. о. директора Центра социальной и судебной психиатрии имени Сербского Зураб Кекелидзе в интервью РИА "Новости"

На средиземноморских курортах высокий сезон (время пикового спроса на туруслуги) — это июль и август, а вот в октябре на покупке тура получится сэкономить до 50%. Такое же удачное время — до и сразу после новогодних праздников. Не самый дорогой тур на Кубу строго на Новый год обойдется примерно в $2000, но если слетать туда во второй половине декабря или в первой половине января, можно уложиться в $1200.

Дмитрий Даниленко, главный редактор портала TourDom.ru

* Опрос Men's Health, 5457 человек

P.S. САЙТ THEBESTTIMETOVISIT.COM ПОСВЯЩЕН ОДНОЙ ВАЖНОЙ ТЕМЕ: КОГДА КУДА ЛУЧШЕ ЕХАТЬ. ПОПРАКТИКУЙСЯ В АНГЛИЙСКОМ

GETTY/FOTOBANK

Не забудь в этом месяце...

послушать

5–7 АВГУСТА

Фестиваль "Соседний мир"

Крым, Щелкино

Август лучше всего проводить у моря. А чтобы как-то разнообразить морские ванны, поедание фруктов и послеобеденный сон, кто-то придумал проводить у моря фестивали. "Соседний мир", в отличие от электронно-ориентированного Казантипа, мероприятие более альтернативное. В этом году из заявленных групп стоит отметить "Ляписа Трубецкого", Noize MC, Animal Джаз, Pianoboy.

06–20 АВГУСТА

Казантип Z19

Крым, Поповка

Как видишь, из Крыма вообще можно не уезжать. С Z-Games — на "Соседний мир", оттуда — на Казантип. Вряд ли данное мероприятие нуждается в рекламе, но на всякий случай напоминаем: танцы у моря в этом году будут проходить с 6 по 20 августа.

ФОТО: HTTP://KAZANTIP.NET; WWW.SOSEDMYMIR.RU; WWW.RAILFANEUROPE.NET

посмотреть

С 21 ИЮЛЯ

"Буря"

Крайне романтичная, насыщенная спецэффектами и вообще неожиданная экранизация "Бури" Уильяма нашего Шекспира. Очень много хороших артистов и изменений в тексте. Например, Просперо здесь — женщина (катастрофа: они и в кино захватили власть).

С 4 АВГУСТА

"Восстание планеты обезьян"

В поисках какого-то нужного лекарства ученые делают эксперименты на обезьянах и не замечают побочных эффектов. А обезьяны становятся все умнее и однажды поднимают восстание. Теперь посмотрим, кто у нас царь природы.

С 11 АВГУСТА

"Ковбои против пришельцев"

Наконец кому-то пришло в голову соединить вестерн и фантастику. В 1873 году где-то в Аризоне оказывается потерявший память человек с какой-то железной хренью на руке. Он тут же влюбляется в самую красивую девушку на селе, а на него начинают охотиться летающие тарелки. Самый веселый бред лета, к тому же с отличными артистами.

посетить

7 АВГУСТА

День узкоколейки

Хмельник (Закарпатская область)

Праздник посвящен почти вымершему в Украине виду транспорта, так что спешите видеть! Курсирующая между Иршавой, Хмельником, Береговом и Виноградовом узкоколейка — практически единственная регулярно действующая пассажирская узкоколейка в стране. Заодно приготовься почувствовать себя за границей — в Берегово венгерский язык можно услышать чаще, чем государственный.

С 16 АВГУСТА

Сальвадор Дали: ретроспектива

Москва, ГМИИ им. Пушкина

Дали — это такая фигура, что, например, можно не знать, кто автор русской картины "Над вечным покоем", а вот не знать ничего об испанце Дали — нельзя. Его любят и знают скорее благодаря раскрученности и вечной модности, но это ведь не повод пропустить его ретроспективу, каких в СНГ еще не видели. В ГМИИ будет выставлено полторы сотни произведений художника: 22 картины, 88 рисунков, литографии и прочие объекты. Готовься постоять в очереди на вход.

поиграть

"The Sims 3: Питомцы"

Платформа: Xbox 360, PlayStation

Специально для тех, кто уважает симулятор The Sims, но терпеть не может людей, выпущена новая версия игры, в которой можно полностью переключить свое внимание на животных. Выбирай себе кошку, или собаку, или лошадь и верши их нереальную судьбу.

"Battlefield 3. Расширенное издание"

Платформа: PC

Третий релиз любимого тактического шутера с хорошим бонусом — дополнением Physical Warfare Pack, которое включает эксклюзивное оружие и снаряжение вроде нового легкого пулемета и стреловидных поражающих элементов для старого доброго дробовика.

Bumpy Road

Платформа: iPad

Стильно нарисованная аркада о парочке романтично настроенных пенсионеров, которые отправляются на своей старой тачке в путешествие по воспоминаниям. Твоя задача — помочь им добраться до всевозможных уголков памяти.

P.S. SZIGET, V FESTIVAL, CREAMFIELDS, PUKKELPOP — ВСЕ ЭТИ ФЕСТИВАЛИ ПРОЙДУТ В АВГУСТЕ

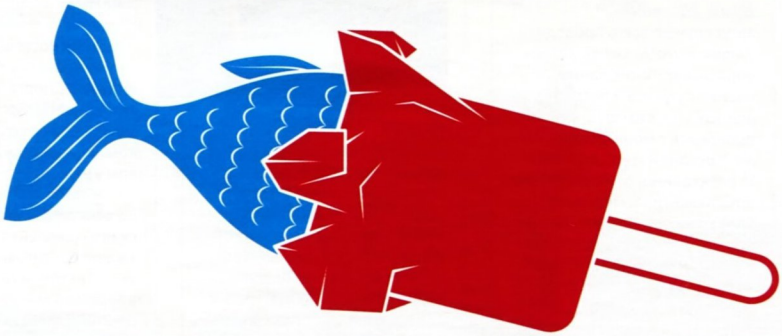
6 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

90

МИНУТ БЕЗ ПРОБЛЕМ ПРОВОДИТ ПОД ВОДОЙ КАШАЛОТ — МЛЕКОПИТАЮЩЕЕ, КОТОРОЕ, КАК И ТЫ, ДЫШИТ ОБЫЧНЫМ ВОЗДУХОМ.

20-100

МЛН СПЕРМАТОЗОИДОВ В 1 МЛ ЭЯКУЛЯТА — НОРМА. КАК УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО СОБСТВЕННОЙ СПЕРМЫ, ЧИТАЙ НА СТР. 30



31 600

ВИДОВ РЫБ — ПРИМЕРНО СТОЛЬКО ИХ НА ЗЕМЛЕ. ЧТО НОВОГО СДЕЛАТЬ С НЕКОТОРЫМИ ИЗ НИХ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 32

САЛАТ

ЭТО ВКУСНОЕ И ЛЮБИМОЕ ВСЕМИ СЛОВО ПРИШЛО К НАМ ИЗ ИТАЛЬЯНСКОГО ЯЗЫКА. КАК НИ УДИВИТЕЛЬНО, SALATO ЗНАЧИТ ПРОСТО "СОЛЕНЫЙ". НУ А ПОСЛЕДНИЕ САЛАТНЫЕ НОВОСТИ ИЩИ НА СТР. 33

290

ТЫСЯЧ СЛУЧАЕВ ИНСУЛЬТА В ГОД — ТАКОВА ПЕЧАЛЬНАЯ СТАТИСТИКА. КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ У ЧЕЛОВЕКА — НА СТР. 35

84

ПРОЦЕНТОВ УКРАИНСКИХ МУЖЧИН ХОТЕЛИ БЫ САМИ ПЛАНИРОВАТЬ СВОЙ РАБОЧИЙ ГРАФИК (ПО ДАННЫМ DISCOVERY SPECIES). О ТОМ, КАК ПЛАНИРОВАТЬ СВОЙ ОТДЫХ, ЧИТАЙ НА СТР. 37

ТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Не битая

КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ПРИХОДИТ ВРЕМЯ ПРОДАВАТЬ МАШИНУ, Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ДУНКАНОМ МАКЛАУДОМ, ЛЮБОВНИЦЫ КОТОРОГО СТАРЕЛИ РАНЬШЕ НЕГО.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

С МОИМИ МАШИНАМИ ТА ЖЕ ИСТОРИЯ — когда они покрываются ржавыми морщинами, подтекают и издают на публике неприличные звуки, приходится брать себе новую "железную леди", продавая (или предавая?) ту, что служила мне последние годы. И этот процесс у меня еще никогда не проходил гладко.

Начнем с того, что машины, как некоторые женщины, порядочные суки. Стоит тебе задуматься о том, чтобы проникнуть в другую, как твоя начинает портить тебе жизнь. Примеров тому уйма, и ты сам слышал не раз о странных поломках выставленных на продажу автомобилей.

ВОТ ЧИСТО МОЙ ОПЫТ. Когда я продавал свою первую машину — Mercedes W124, который по человеческим меркам стоял на грани совершеннолетия, а по автомобильным выглядывал из гроба, — он начал издеваться надо мной.

Старичок "мерин", еще до моего союза с ним поработавший в такси не один год, жизнь понюхал и решил не размениваться на мелочи, сразу пригрозив мне смертью. Стоило мне за рулем заикнуться о продаже, как через пар

ИЛ. ...РАЦИИ МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

сотен километров у машины оторвалось колесо. Заднее ведущее. К счастью, к тому времени я стоял в пробке и ничего драматического не произошло. Впрочем, я прекрасно помнил, что минут за 10 до того мы с "мерином" неслись на скорости 120 км/ч.

Когда устрашение не сработало и я таки повесил объявление о продаже, старичок решил пойти другим путем. Чем меня можно удивить? Он просто отказался выключаться. Я припарковался, вынул ключ из замка зажигания и уже готовился открыть дверь, когда понял, что дизель продолжает молотить под капотом так, будто ключ не лежит у меня в кармане, а торчит в замке зажигания. Сказать, что я был шокирован, — ничего не сказать. Не знаю, как бы я выкрутился, если бы имел дело с автоматом. С механикой эта проблема лечилась просто — я приезжал и тупо глох. А что еще оставалось?

Но, когда дело дошло до реальных смотрин перед покупателем, Mercedes окончательно потерял совесть — сначала перестал закрывать люк (естественно, когда пошел дождь), а потом прямо по пути к месту осмотра сломал себе сцепление. В таком плачевном виде сломленный, но не побежденный старик и отбыл к новому владельцу, правда, с подобающей его состоянию солидной скидкой.

ПРОШЛО ДВА ГОДА, И НАСТАЛО ВРЕМЯ расстаться с его сменщицей — шестилетней Opel Astra. Незадолго до продажи немного помяв ей зад, я машинку починил, отполировал и поставил от греха на прикол — пусть стоит и ждет нового владельца: чего с ней случится на парковке-то? Но стоило нарисоваться первому желающему купить, как Astra показала, что ей совсем не обязательно ездить, чтобы ломаться.

Дело было так: я договорился показывать машину днем и поехал за ней с работы к дому, где она стояла. Сел, завел и... понял, что руль просто не крутится. Заглушил мотор, снова завел — та же история... Руль как был заблокирован, так и остался. Пару секунд я прикидывал, смогу ли доехать до места назначения, ни разу не повернув баранку, но потом сдался. Пришлось врать покупателю, что меня вызвали на работу — не говорить же, что машина, которую он хотел купить, ломается, даже стоя на месте.

По своей странности эта поломка была вполне соизмерима с "прецедентом мерседеса", в котором машина работала без ключа зажигания. И, как и "мерин", "астра" этим не ограничилась.

Когда я уже отдавал ее новому владельцу, она несколько раз глохла на пустом месте и еле заводилась, чего до этого с ней не случалось. В общем, я снова краснел, продавая еще недавно вполне живую и рабочую лошадку...

КАК БЫ ЭТО ВЫГЛЯДЕЛО, ЕСЛИ БЫ НА МЕСТЕ МАШИНЫ И ВПРЯМЬ БЫЛА ЖЕНА?

МОЕЙ СЕГОДНЯШНЕЙ МАШИНЕ, красному Citroen C4, пять лет. Недавно я поехал на сервис, чтобы покрасить поцарапанный бампер и в разговоре с мастером около машины ляпнул что-то вроде: "Да, и вот это еще покрасьте, чтобы не пришлось, когда продавать буду, цену скидывать". Мы договорились о том, когда я привезу машину на ремонт, но... уехать с сервиса я не смог: ситроен вдруг перестал держать холостые обороты. Стрелка тахометра падала вниз вместе с моим настроением, а в голове всплывали воспоминания о "мерине" и "астре". Возможно, это просто совпадение, но я подозреваю худшее — когда дело дойдет до реальной продажи, и эта машина начнет мстить мне за измену. Впрочем, мне и без того невесело будет с ней расстаться.

Я привыкаю к машине куда сильнее, чем к какому-нибудь мобильнику или ноутбуку. Я помню, как забирал на ней детей из роддома, как перевез на ней добрую половину вещей, меняя квартиру, и мне по-прежнему нравится то, как она ездит. Чем не длительные отношения, похожие на супружеский союз? Правда, на этом аналогии заканчиваются. Это раньше машина оставалась у одного хозяина по 10, а то и 20 лет и превращалась в настоящего члена семьи. Но сегодня нас подталкивают к тому, чтобы менять железных лошадей часто.

Как бы это выглядело, если бы на месте машины и впрямь была жена? Ты вступаешь в законный брак, а через пару лет родители супруги начинают уговаривать тебя перейти к ее младшей сестре: у той более симпатичное "лицо", более спортивный силуэт, да и жрет поменьше... Ты начинаешь задумываться. Вскоре приходит другая новость — гарантия на жену кончилась, и теперь все поломки за твой счет. А еще через пару лет твою жену и вовсе официально признают устаревшей и какие-то молодые модели начнут писать тебе обольстительные письма… Ну как тут не занервничать?

ЧТОБЫ НЕ ПРИВЫКАТЬ к автомобилю, есть экстремальный вариант, которого придерживается один мой друг: его выбор — смена машины раз в 7-8 месяцев. По сути, он постоянно находится в стадии продажи и покупки автомобилей и в любой момент времени ездит на чем-то более-менее новом. Судя по тому, что на продаже он почти ничего не теряет, а машины покупает все более дорогие, такая система работает. Но мне она не нравится.

Такая частая смена железных партнерш приятна до поры до времени, но потом все равно захочется более долгих отношений. К тому же сам процесс "развода" и "регистрации отношений" в ГАИ портит всю радость от первой брачной ночи. ■

46 Секс
Перелом члена и другие катастрофы в постели

50 Знание
Почему ты принимаешь глупые решения?

52 Жизнь
6 зон, за удар в которые отправляют на зону

58 Рацион
Секреты простого мяса с картошкой

60 Профилактика
Еще раз о высоком. Вся правда о гипертонии

МНЭКСТРА
ПРАВИЛА ЖИЗНИ ЗДОРОВОГО МУЖЧИНЫ

Натянутые отношения

4 ФАКТА ОБ АРБАЛЕТНОМ СПОРТЕ

Это в футболе нам ничего не светит, а в арбалетном спорте, может, что и получится. Никогда не слышал о таком виде спорта? Сейчас услышишь.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БЕЛЯЕВ

1

СЧЕТ НА СЕКУНДЫ

Первые арбалеты появились еще в V веке до нашей эры в Сиракузах. А почему? Потому что держать лук в натянутом состоянии (руками) и одновременно целиться довольно трудно. Вслед за греками любовью к арбалетам воспылали китайцы, в III–V веках нашей эры это оружие появились в Северной Европе, а к нам дошло в X веке. По точности и силе выстрела арбалет превосходил обычный лук, но использовался реже — в археологических слоях соотношение арбалетных и лучных стрел определяется как 1:20. Просто, чтобы зарядить арбалет, требовалось больше времени. На войне, сам понимаешь, это смерти подобно.

2

КОНВЕРСИЯ

Изобретение огнестрельного оружия аннулировало военное предназначение арбалетов. Потому, что начальная скорость полета арбалетной стрелы — до 120 м/с, а даже древняя винтовка Мосина образца 1891 года обеспечивает 865 м/с. Но уже в XVIII веке в таких странах, как Швейцария, Швеция и Австрия, стрельба из арбалета стала национальным видом спорта (да и сейчас стрелять по мишеням там идут не меньше детей, чем у нас ходят на фигурное катание). Основанный в 1956 году Международный союз арбалетного спорта (IAU, штаб-квартира в Швейцарии) объединяет 54 национальные федерации, проводит чемпионаты мира по матчевому и полевому арбалетам (в чем разница — см. дальше).

3

МЕТКИЙ ГЛАЗ

Если ты смотрел исторические фильмы или хотя бы играл в компьютерные игры, то примерно понимаешь, как выглядит человек, который регулярно стреляет из арбалета. Вот представь: ему приходится часами стоять практически без движения, удерживать на весу арбалет (а это минимум 6,5 кг) и еще попадать в мишень. Арбалетчики расскажут тебе, что их вид спорта отлично развивает зоркость, общую выносливость и силу. Ну и, конечно, вырабатывается умение полностью контролировать в себе все — от нервов до дыхания.

4

НА ЛЮБИТЕЛЯ

Матчевые и универсальные спортивно-охотничьи арбалеты по нашим законам — метательное холодное оружие. Мощность досуговых арбалетов ограниченна — сила дуги не должна была превышать 20 кгс. Луки и арбалеты (обладающие мощностью, превышающей установленную нормативными актами) являются холодным оружием, соответственно, их ношение и изготовление без специальных разрешительных документов является уголовно наказуемым деянием и может повлечь для стрелка серьезные неприятности.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Забей стрелку

МЕЖДУНАРОДНЫЙ СОЮЗ АРБАЛЕТНОГО СПОРТА РУЛИТ АРБАЛЕТЧИКАМИ ВСЕГО МИРА. В НЕМ ЕСТЬ ДВА ДИВИЗИОНА АРБАЛЕТОВ: МАТЧЕВЫЕ И ПОЛЕВЫЕ. СЕЙЧАС МЫ РАССКАЖЕМ ТЕБЕ, ЧЕМ ОНИ ДРУГ ОТ ДРУГА ОТЛИЧАЮТСЯ.

Матчевый

Первые крупные соревнования (чемпионат Европы 1958 года) прошли как раз по матчевому арбалету, и монополия сохранялась более 20 лет. Матчевый — классический арбалет, который эволюционировал, эволюционировал да и выэволюционировал (быстро повтори три раза). Его предки работали еще в XVII веке, а в веке XX швейцарцы признали его своим главным стрелковым оружием. Сам арбалет может весить максимум 6,75 кг, а натяжение тетивы для стрельбы с 10 м составляет 70 кгс, для 30 м — 120 кгс. Механизм взведения — двухзвенный рычаг, стационарный или съемный.

Полевой

Полевой арбалет разработали в США в 50-х годах. Правила соревнования с ним практически скопированы с правил стрельбы из лука. В 1979 году полевой арбалет признан IUA официальной спортивной дисциплиной. Полевые арбалеты должны весить не более 10 кг, а натяжение тетивы ограничивается 43 кг. Тетива натягивается вручную.

Правила

В матчевом арбалете участникам нужно стрелять либо с 10-метровой, либо с 30-метровой дистанции. На 10 м необходимо за 120 минут произвести 60 выстрелов и попасть в мишень диаметром 10 см. С 30 м нужно пульнуть 30 раз за 90 минут, мишень тут будет побольше — 20 см в диаметре. При этом стрельба ведется из двух положений: половину выстрелов нужно сделать стоя, половину — с колена. Если ты с первого выстрела попал в яблочко, то не стоит делать поспешных выводов о своей крутости. Рекорд мира в матчевом арбалете с 10 м — 593 очка, то есть максимум 7 ошибок (ошибка — это когда ты не попал в десятку). Из-за этого матчевый арбалет относят к сверхточному метательному оружию. А как ты хотел? Швейцария.

Мы уже тебе сказали, что правила полевого арбалета схожи с луком, да и название говорит само за себя. В поле что самое важное? Правильно — размах. Вот и дистанции тут соответствующие. Спортсмены стреляют стоя с 35, 50 и 65 м. На каждом рубеже участник должен провести по 30 выстрелов, на каждые три выстрела у него есть три минуты. Диаметр мишени здесь 60 см. Есть еще полевой арбалет в зале — стрелять тут нужно с дистанции 10, 18 и 25 м и попадать в 25-сантиметровую мишень.

ИНВЕНТАРЬ

- Из матчевых арбалетов стреляют "болтами" — особыми арбалетными стрелами, которые несколько короче и толще, чем полевые. Особенности "болтов" для каждой дальности свои, но главное правило касается диаметра наконечника стрелы. На 10 м он должен быть 4,5 мм в диаметре и 10 см в длину. На 30 м — 6 мм в диаметре и 15 см в длину.
- В полевых арбалетах стрелы больше похожи на те, какими давным-давно забавлялся в дремучих лесах Робин Гуд. Его, правда, в размерах стрел никто не ограничивал, а спортсменам приходится выбирать их в диапазоне между 30 см и 45 см. ■

Хрусть — и пополам

Настоящий мужчина, как пионер, всегда готов. И к миру, и к войне, и к сексу, и к травмам, которые его сопровождают. Вот тебе советы, как вести себя в ходе самых распространенных постельных ЧП.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

Перелом члена

Ты в курсе, что член — это единственный орган без кости, который можно сломать, но не веришь, что такое может случиться с тобой? Зря — бывает всякое. Особенно если твоя подруга любит позу "сверху". По статистике, 60% разрывов белочной оболочки пениса (медицинское определение перелома члена) происходит при занятии сексом, причем наибольшую опасность представляет именно разгоряченная наездница, когда она с криками переходит в галоп перед финишем. Перелом сложно не заметить — любой, даже небольшой, разрыв белковой оболочки всегда сопровождается резкой болью и прекращением эрекции. Серьезный перелом пениса также сопровождается довольно громким хрустом (да, я тоже вздрогнул в этом месте статьи. — *Прим. гл. редактора*).

ЧТО ДЕЛАТЬ: При сильном повреждении пениса будет так больно и страшно, что ты вызовешь скорую помощь сам, без подсказки. Не паникуй, даже если твой член на глазах увеличился в несколько раз и почернел, как грозовое небо (медики называют это "баклажанной деформацией"). Современной медицине такие случаи известны, в больнице тебя быстро починят. А пока ты туда не добрался, "пострадавшего" надо как следует охладить — например, обложив льдом из морозилки на первые 15-20 минут после травмы. Но, даже если отек небольшой или его нет совсем, к врачу все равно стоит сходить. "Последствием нелеченой травмы белковой оболочки, даже незначительной, может стать рубец, который будет вызывать сильные неприятные ощущения при эрекции. Любой разрыв должен обследовать специалист, который решит, нужно его зашивать или нет", — объясняет медицинский директор Профессиональной ассоциации андрологов России Бадри Гвасалия.

Порвалась уздечка

Главное, что нужен, — гол, гол, гол! Однако узкая кожная складка, соединяющая крайнюю плоть и головку пениса, не всегда выдерживает энтузиазм игроков. Особенно если влагалище женщины недостаточно увлажнено.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Хотя разрыв уздечки чреват кровотечением, от потери крови при такой травме еще никто не умирал. Стерильный ватный диск из косметички подруги, который не помешает смочить любым антисептиком, поможет остановить кровотечение. Затем, если впереди еще вся ночь, стоит наложить на пенис умеренно тугую повязку (слишком тугая может вызвать ишемию головки полового члена) и попытаться заснуть. Утром, скорее всего, травма будет казаться пустяком, однако лучше не откладывать визит к урологу. Рубцовая ткань не добавляет уздечке эластичности, и она может начать рваться с завидной регулярностью. В то же время операция по пластике уздечки занимает не больше 10 минут и проводится под местным наркозом.

Заклинило

Случаи penis captivus, или пленения полового члена в вагине, настолько редки, что относятся к экзотике сексологии. Однако мы все равно должны тебя предостеречь — вдруг тебе доведется выиграть этот несчастливый джекпот. Дело в том, что во время полового акта у некоторых женщин непредсказуемо и непроизвольно напрягаются мышцы вагины (рассказы о том, что это происходит, только если женщину сильно испугать, — миф), да так сильно, что мужчина не только не может освободить член, но и испытывает болевые ощущения. Этот спазм вызывает редкая разновидность вагинизма, и женщина не может ничем помочь своему партнеру.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Не стесняйся вызвать скорую. В такой ситуации третий с медицинским образованием лишним не будет. На носилках "бутербродом" на радость всему двору вас с партнершей не понесут. Для освобождения из плена достаточно одной инъекции противосудорожного препарата.

Порвался презерватив

1 Как спасать подругу?

Речь не о том, как помочь девушке, которую ты заразил, например, гонореей. Мы уверены, что ты никогда не будешь заниматься сексом (даже в презервативе), если уже получил драматические результаты анализов. Суть проблемы: как предотвратить незапланированную беременность, если презерватив в ответственный момент дал течь.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Подмываться газировкой или пытаться засунуть во влагалище дольку лимона бессмысленно. Как объясняет врач-гинеколог, кандидат медицинских наук Лина Шугушева, дедовские способы воздействуют только на содержимое влагалища, в то время как сперматозоидам после семяизвержения требуется всего 60 секунд, чтобы проникнуть в шейку матки. Успокоив девушку, одевайся и дуй в аптеку за таблетками. Тебе нужны так называемые экстренные контрацептивы, которые предотвращают беременность в течение первых 72 часов после полового акта, причем чем раньше девушка выпьет пилюлю, тем меньше вероятность зачатия. Стоит помнить, что эти **таблетки можно принимать не чаще двух раз в год и одного раза за один менструальный цикл. Кроме того, экстренные контрацептивы противопоказаны женщинам с нарушениями цикла.** В последнем случае надо бежать к гинекологу, который, скорее всего, предложит экстренное введение внутриматочной спирали. Его можно осуществить в первые пять дней после залета.

2 Как спасти себя?

В редакцию пришло письмо: "Был ужасный случай, порвался с вьетнамской проституткой... Представляете? Я зашел в бар, купил целую бутылку водки и попросил соломинку. Взял полотенце в рот и стал поливать член водкой. И внутрь тоже влил... Ужас. Потом прилетел, проверился — все нормально. Вопрос: правильно ли я поступил в данной ситуации и какие еще могут быть варианты?" Отвечаем — неправильно поступил.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Лить водку в уретру не стоит — получишь ожог слизистой, а это увеличивает вероятность заражения такими передающимися через кровь инфекциями, как сифилис, гепатит и ВИЧ. Сначала помочись и тщательно промой головку полового члена (водой). Затем продезинфицируй пенис снаружи антисептиком, содержащим в качестве действующего вещества либо хлоргексидин, либо мирамистин. Закончил? Залей дезинфицирующий раствор в уретру — обычно на флаконе есть для этого специальный носик. Чтобы лекарство не вытекло, уретру надо пережать в районе головки и выждать хотя бы минуту. **На все про все у тебя два часа — по истечении этого срока средства экстренной профилактики уже не помогут снизить риск заболевания. Именно снизить, а не свести к нулю.** Поэтому тебе придется сдавать анализы у венеролога еще как минимум полгода — чтобы убедиться наверняка, что ты не подхватил сифилис или вирус иммунодефицита.

В ЧЛЕН УКУСИЛА ПЧЕЛА

Вот непруха. Однако поводов для беспокойства о мужском здоровье у тебя нет — пчелиный яд абсолютно безвреден для твоей репродуктивной системы. Правда, если пчела ужалила в крайнюю плоть, готовься — эта часть твоего организма сильно отекает. Иногда настолько сильно, что затрудняет или делает невозможным гигиеническое "обслуживание" головки полового члена. Специальных медикаментов для лечения пчелиных укусов не существует. Однако, чтобы ранка от укуса не загноилась, тебе стоит сходить в аптеку за любыми противовоспалительными нестероидными таблетками или мазью, которые продаются без рецепта. Заодно купи какой-нибудь антигистаминный препарат — вдруг сильный отек пениса вызван в первую очередь аллергической реакцией?

Кольцо на члене

Эрекция иногда есть, а иногда ее нет. И порой мужчины придумывают довольно глупые способы, чтобы помочь природе. Например, надевают на основание пениса резиновые, пластиковые или металлические кольца, чтобы пережать вены и таким образом предотвратить отток крови из пещеристого тела члена (речь не о приспособлениях из секс-шопа). Поступок этот бессмысленный и опасный, так как ошибиться с размером кольца несложно, а если оно сделано, например, из металла, то снять насадку с распухшего члена можно будет только с помощью слесарного инструмента. Причем наши плейбои настолько часто экспериментируют с кольцевыми насадками (в ход идет все что угодно — иногда даже гайки большого диаметра), что для медучреждений, в которых работают урологи, в обязательном порядке закупаются особые гибкие пилки — специально для спасения "окольцованных" пенисов.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Срочно звонить в скорую и честно объяснять суть проблемы. Чем дольше ты преодолеваешь стеснительность, тем сильнее отекает член и тем больше времени займет операция по его освобождению. А времени у тебя немного — уже через четыре часа после неудачной примерки кольца может начаться некроз тканей полового члена, а там и до ампутации недалеко. ■

Думай, что делаешь!

Что, опять не можешь объяснить, зачем ты все это натворил? Пожимаешь плечами: "Так вышло..."? Тобой часто руководит твое собственное бессознательное, которое можно (и нужно) обуздать.

ТЕКСТ: РАЙАН ТОМПСОН

ПСИХОЛОГИЯ ИНОГДА ГОВОРИТ правду: мы рабы бессознательных побуждений. "Многие мыслительные процессы протекают совершенно неосознанно, но при этом вполне реально влияют на наши действия и поступки", — говорит психолог Корделла Файн, автор книги "Разум как он есть". Психологи винят во всем так называемые когнитивные искажения, которые есть в голове любого человека. Мы попробуем избавить тебя от самых распространенных.

СТОЯТЬ ДО ПОСЛЕДНЕГО

СБОЙ ПРОГРАММЫ Иногда ты продолжаешь заниматься каким-то делом просто потому, что уже потратил на него силы и время. Это так называемое **иррациональное усиление** — именно оно бывает причиной того, что ты до последнего вкладываешься в провальный проект.

НАСТРОЙКА "Решение проблемы — критический взгляд на ситуацию, причем обязательно со стороны", — советует психолог Бинна Кандола. Если речь о рабочем проекте, попроси напрямую не связанного с делом коллегу (которому доверяешь) проанализировать, как идут твои дела, опираясь на объективные показатели, — и так раза четыре через определенные промежутки времени. Вдруг твоя затея безнадежна?

Как все

СБОЙ ПРОГРАММЫ Что такое **стадный инстинкт,** объяснять не нужно. Именно из-за него дурачки бросаются скупать золото на пике его рыночной стоимости. Хотя ведь ясно: раз цена взлетела до небес, жди обвала.

НАСТРОЙКА Тебе опять пригодится личный адвокат дьявола, роль которого может исполнить любой из твоих трезвомыслящих знакомых. Просто узнай его точку зрения на твое решение, принятое под влиянием того, что "все так делают". Да что там адвокат, помогут даже интернет-форумы на заданную тему: там тебе точно встретятся разные взгляды на одно и то же, которые как минимум заставят задуматься. Ну и не забывай про собственную интуицию.

СТРАХ ПОРАЖЕНИЯ

СБОЙ ПРОГРАММЫ Ужас от потери чего-нибудь вдвое сильнее радости от какого-либо приобретения (по-научному это называется **отвращением к потере**). То есть ты скорее сам забьешь 11-метровый, чем отразишь пенальти, стоя в воротах. Ведь страх пропустить гол вводит в ступор сильнее, чем возможная радость от забитого мяча.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: PETER CROWTHER/DEBUT ART

Я — Бог

СБОЙ ПРОГРАММЫ Если ты убежден, например, что ведешь здоровый образ жизни, тогда как доктора и периодическая острая боль в груди твердят об обратном, то это сказывается **эффект сверхуверенности.** Именно он заставляет тебя переоценивать собственные достоинства и возможности.
НАСТРОЙКА Присмотрись к кому-нибудь, кто объективно здоровее тебя (это может быть твой спортивный приятель). Возьми ручку и запиши, чем характеризуется поведение этого здоровяка в трех ключевых ситуациях: питание, физкультура, работа. А затем сравни полученную картину с тем, как действуешь ты сам. Что, видишь, где ты недоработал? Та же схема работает, если ты думаешь, что умнее, талантливее или работоспособнее других.

НАСТРОЙКА А ты все-таки отбей удар. "Представь момент, когда это происходит, — советует психолог Майкл Синклер. — Представь это за пять минут до игры и проигрывай подобную картину в голове во время передышек. С каждым повторением добавляй новую деталь: звуки орущей толпы, ощущение мяча в руках". Победив в голове, победишь в реальности.

ВСЕ БУДЕТ ПЛОХО

СБОЙ ПРОГРАММЫ Термин **"негативное восприятие"** означает, что ты веришь — что бы ты ни делал, все пойдет не так. К примеру: попал в автоаварию (несерьезную) и начинаешь думать, что ты никудышный водитель, на дороге тебе больше делать нечего и вообще ты неудачник.
НАСТРОЙКА Следует как можно быстрее снова сесть за руль и поехать, пока небольшое ДТП не разрослось в твоей голове до Фукусимы. Оказавшись снова в водительском кресле, ты поймешь, что не разучился водить, а может, даже стал делать это аккуратнее и сосредоточеннее. Ну, и поговори с собой. У тебя появился опыт — это плюс номер один. И теперь ты точно знаешь, что не зря оформил КАСКО — это плюс номер два.

Я ТОЧНО ЗНАЮ

СБОЙ ПРОГРАММЫ Когнитивное искажение, имя которому — **амнезия источника,** заключается вот в чем: ты забываешь, откуда тебе известен тот или иной факт. И получается, что рассказ приятеля в кабаке, статья из Men's Health и репортаж на Первом канале в твоей голове становятся равноценной информацией.
НАСТРОЙКА Менеджер в магазине убеждает тебя купить телевизор Panasony, но никак не Toshilips, потому что Panasony по всем параметрам лучше. Задай ему несколько простых вопросов, чтобы понять, объективная ли это информация, или в его голове нет ничего, кроме заученных на тренинге формул. Коллега на общем собрании доказывает перспективность своего проекта, оперируя выразительной статистикой? Как бы невзначай уточни, откуда у него такие цифры. Вдруг он их взял из головы? Да, и теперь ты понимаешь, почему мы так часто ссылаемся на бесчисленных ученых?

БЕЗУСЛОВНЫЙ СРОК

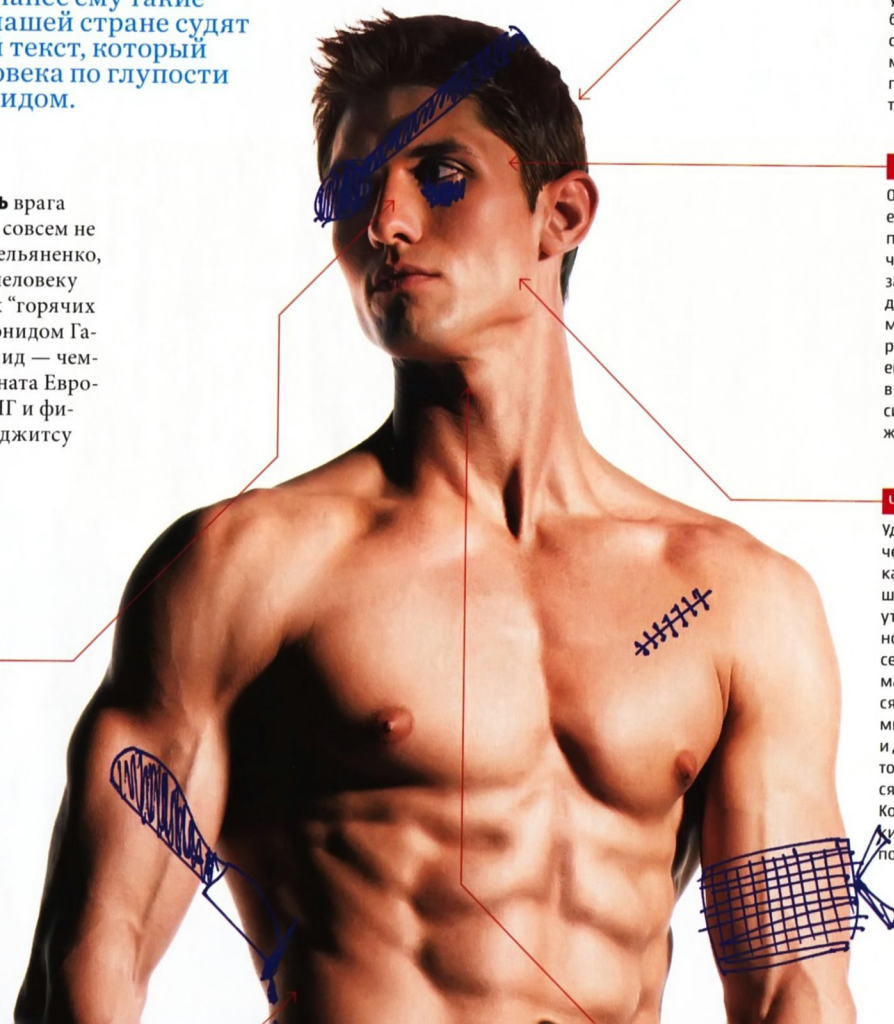
СБОЙ ПРОГРАММЫ Опять на работе куча незаконченных дел? Во всем виновата **ошибка планирования.** Ты просто не умеешь рассчитывать время для выполнения поставленных задач.
НАСТРОЙКА Чтобы назначить правильный дедлайн, прежде всего вспомни, сколько времени у тебя занимали похожие задачи в прошлом. Не в твоем воображении, а реально. Вот ровно столько же времени тебе потребуется и в этот раз. Второй совет — разбей это время на несколько этапов, поставив себе промежуточные цели. Мы недостаточно сосредотачиваемся на проблеме, если финальный дедлайн не скоро. Проще сказать, мы ни хрена не делаем до последнего момента. Так что мало пообещать, что до 1 сентября ты отремонтируешь крыльцо на даче. Поставь точные сроки покупки досок, собственно ремонтных работ и покраски. Глядишь, к сентябрю крыльцо и правда будет как новое. ■

Живой/Труп

Если по итогам уличной драки ты стоишь, а противник лежит, рано радоваться. Вполне возможно, ты нанес ему такие травмы, за которые в нашей стране судят и сажают. Перед тобой текст, который поможет не убить человека по глупости и не сделать его инвалидом.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

ЧТОБЫ ГОЛЫМИ РУКАМИ ОТПРАВИТЬ врага туда, откуда не возвращаются, совсем не обязательно быть Федором Емельяненко, достаточно неудачно попасть человеку в определенную точку. Об этих "горячих точках" мы и поговорили с Леонидом Гатовским. Ему ли не знать! Леонид — чемпион мира и финалист чемпионата Европы по грэпплингу, чемпион СНГ и финалист Кубка Европы по джиу-джитсу и так далее....



НОС

Очень опасны удары ладонью снизу по восходящей, которые вбивают нос. При мощном ударе можно пробить переносицу, и тогда ее кости войдут вглубь черепной коробки. Последствия зависят от силы удара. Если разница в весе большая и в пользу бьющего, травма будет вплоть до смертельного исхода. Удары по носу сбоку — это смещение, огромные темные мешки под глазами и, возможно, несколько не-`ель в гипсовой маске.

ЗАТЫЛОК

Затылок — опасное место, излюбленная точка приложения сил наемных убийц. Там — особо уязвимый мозжечок, опасность смерти очень велика. Если надо остановить противника ударом в голову, то сзади точно бить не стоит. Самый безопасный способ — удар ладонью в лоб немного снизу. Если правильно попасть, голова запрокинется, противник отлетит.

ВИСОЧНАЯ КОСТЬ

Она такая тонкая, что легко ломается, и тогда осколки могут попасть в мозг. Человек так устроен, что боковая сторона у него хуже защищена (боксеры-тяжеловесы даже иногда специально принимают удары на лоб). Любые удары в голову сбоку травмоопасны еще и потому, что при них мозг в черепной коробке сотрясается сильнее, чем при прямых, и может произойти кровоизлияние.

ЧЕЛЮСТЬ

Удар в челюсть опасен тем, что человек может оказаться в нокауте. Для победы это хорошо, но глубокий (глухой) нокаут — это сотрясение мозга, опасность лицевой травмы и прочие серьезные последствия. Сломанная челюсть — это пара месяцев жизни со специальными медицинскими суппортами и диета из жидкой пищи. Кроме того, если неправильно срастется, проблемы будут всю жизнь. Короче, говоря юридическим языком, "тяжкие телесные повреждения".

ПОЧКИ

Четкий, сконцентрированный удар по почкам приводит к тому, что человек умирает — почка отказывает или отрывается, происходит кровоизлияние. Опасны и удары в нижнюю часть брюшной полости — там селезенка, печень. Если попасть в них коленом или просто ногой, тоже можно убить. Конечно, если удар поставленный.

КАДЫК

От удара в кадык человек может задохнуться, у него может повредиться трахея. Если бьют сбоку по шее, то не исключены защемления, переломы, обморок (при попадании в сонную артерию). Вдвойне опасно, если это шея человека, который всю жизнь просидел перед компьютером, — у него ослаблена костная и мышечная структура, организм подвержен возникновению сколиозов, остеохондрозов. Пропустит такой удар — и может остаться инвалидом на всю жизнь.

В положении "сидя"

Узнать о том, каким бывает умышленно нанесенный "вред здоровью" и что тебе за это будет, нам поможет Криминальный кодекс Украины.

Стаття 121. п. 1. Умисне тяжке тілесне ушкодження, тобто умисне тілесне ушкодження, небезпечне для життя в момент заподіяння, чи таке, що спричинило втрату будь-якого органу або його функцій, психічну хворобу або інший розлад здоров'я, поєднаний зі стійкою втратою працездатності не менш як на одну третину... карається позбавленням волі на строк від 5 до 8 років.

Стаття 122. п. 1. Умисне середньої тяжкості тілесне ушкодження, тобто умисне ушкодження, яке не є небезпечним для життя і не потягло за собою наслідків, передбачених у статті 121 цього Кодексу, але таке, що спричинило тривалий розлад здоров'я або значну стійку втрату працездатності менш як на одну третину, карається виправними роботами на строк до 2 років або обмеженням волі на строк до 3 років, або позбавленням волі на строк до 3 років.

Стаття 125. п. 1. Умисне легке тілесне ушкодження карається штрафом до 50 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадськими роботами на строк до 200 годин, або виправними роботами на строк до 1 року.

Стаття 125. п. 2. Умисне легке тілесне ушкодження, що спричинило короткочасний розлад здоров'я або незначну втрату працездатності, карається штрафом від 50 до 100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадськими роботами на строк від 150 до 240 годин або виправними роботами на строк до 1 року, або арештом на строк до 6 місяців, або обмеженням волі на строк до 2 років.

ВНУТРЕННИЕ ПОВЕРХНОСТИ

Внутренние стороны рук и ног очень чувствительны к ударам (правда, относительно безопасны для обоих участников драки — таким ударом человека не убьешь). Снаружи у нас крепкая броня — мышцы, с внутренних же сторон расположены близко проходящие к коже вены и артерии. Поэтому удары, например, по внешней стороне плеча или бедра сравнительно безболезненны, а по внутренней — довольно ощутимы. Также болезненны удары по расслабленным мышцам. ■

Пейте, парни, молоко!

Одни говорят, что молоко чуть ли не белая смерть. Другие — что более полезный и питательный продукт трудно найти. Так кто же прав?

"МОЛОКО — ЭТО ЯД". ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ, ТАК СЧИТАЮТ ЯРЫЕ ПРОТИВНИКИ ЭТОГО НАПИТКА, сгруппировавшиеся вокруг сайта notmilk.com. Например, в их среде бытует мнение, что коровье молоко содержит канцерогенные гормоны. И конечно же, этот факт удерживается в тайне коварными производителями молокопродуктов, боящимися утратить свои многомиллионные прибыли. Страшно?
Да ладно, не бойся.

Молоко для мужчин — продукт стратегический. Хочешь набрать вес — пьешь молоко, хочешь сбросить вес — опять-таки пьешь молоко. Поэтому МН не мог не разобраться в этом животрепещущем вопросе: ты же знаешь, твое здоровье для нас — прежде всего!
Итак, вот она, правда...

ДМИТРИЙ КУЛ. ФОТО: WWW.PHOTL.COM

1 ПОМОГАЕТ ЛИ МОЛОКО СЖЕЧЬ ЛИШНИЙ ЖИР?

Возможно. Ученые из Университета Теннесси полгода поили толстяков обогащенным кальцием молоком, и оказалось, что при одинаковой диете те, кто выпивал в день три стакана молока, сбросили больше жира, чем те, кто выпивал один стакан или не пил молока вообще. Кстати, для точности они провели эксперимент с добавками чистого кальция, без молока. Так вот, без молока фокус не получился. Почему? Авторы исследования считают, что хотя кальций и повышает уровень переработки жира организмом, активные компоненты молока, например молочные протеины, усиливают жиросжигающий эффект. В любом случае, ключ к успеху — это диета, направленная на снижение веса. Если ты будешь запивать молоком килограммы пончиков, сбросить вес тебе вряд ли удастся.

2 МОЛОКО И АНТИБИОТИКИ

Обитающую на фермах живность тоже подкармливают антибиотиками. Это факт.

Некоторые ученые считают, что употребление молока коров, которым дают антибиотики, ведет к устойчивости человеческого организма к этим самым антибиотикам и делает лечение ими менее эффективным. Но вот это уже не факт, потому что доказательств нет.

Однако если уж ты настолько мнительный тип, можешь смотаться в ближайшую деревню и наладить прямые поставки молока от какой-нибудь надежной бабушки.

3 ПОМОГАЕТ ЛИ МОЛОКО НАРАСТИТЬ МЫШЦЫ?

Однозначно. В деле мышцестроения молоко уверенно занимает лидирующие позиции. Соотношение белков в молоке таково: 80% приходится на сывороточный протеин, 20% — на казеин. Оба они — белки высокого качества, но протеин сыворотки известен как "быстрый протеин", потому что он быстро расщепляется на аминокислоты и попадает в кровь. Что делает его идеальным протеином для употребления после тренировок. А казеин усваивается более медленно. Поэтому он отлично подходит для равномерного снабжения организма небольшими порциями белка в течение длительного времени — между приемами пищи или пока ты спишь. Так как в молоке содержатся оба вида, один большой стакан молока дает твоему организму идеальную комбинацию протеинов для роста мышц.

4 КОРОВАМ ДАЮТ ГОРМОНЫ, И ЭТО ФАКТ. НО ДЕЛАЕТ ЛИ ЭТО МОЛОКО ВРЕДНЫМ?

Да, это делает молоко вредным — но только в том случае, если ты его не пьешь, а колешь себе шприцем.

Вот в чем суть вопроса: в 1993 году было разрешено использование гормона роста крупного рогатого скота, вызывающего прибавку удоев (rBGH). Этот гормон в свою очередь повышает содержание в молоке канцерогенного инсулиноподобного фактора роста (IGF).

Но! В отличие от стероидов, которые действуют при пероральном приеме, rBGH и IGF действуют на организм только в случае инъекций. Потому что процесс пищеварения эти гормоны разрушает. Так что можешь смело пить молоко, не опасаясь "коровьих" гормонов.

Кстати, для самих коров эти гормоны не так безопасны — их применение может вызвать мастит вымени. Так-то вот.

5 ЖИРНОЕ ИЛИ ОБЕЗЖИРЕННОЕ

А это уже как тебе больше нравится. Независимо от того, жирное это молоко или обезжиренное, в любом случае оно положительно влияет на уровни "плохого" и "хорошего" холестерина — просто обезжиренное молоко более эффективно.

Датские ученые недавно установили, что у мужчин, в чью диету входило жирное молоко, содержание "плохого" холестерина слегка повысилось (на 6 пунктов). Правда, эти граждане выпивали в день по 6 стаканов, 240 граммов в каждом — а это, согласись, весьма немало. И несмотря на это, уровень триглицеридов (еще один маркер болезней сердца) у них снизился на 22%.

Короче говоря, суть проста: британские ученые установили, что 2-3 стакана молока любой жирности в день значительно снижают вероятность инфаркта и инсульта. Этим и руководствуйся.

Если ты сидишь на диете, обезжиренное молоко — это простой способ сэкономить пару лишних калорий. А если ты решил подкачаться — лучше пить цельное молоко. Техасские медики выяснили, что употребление жирного молока после подъема тяжестей увеличило синтез мышечного белка (что является индикатором роста мышц) в 2,8 раза больше, чем обезжиренное.

Переносишь ли ты лактозу?

Если ты считаешь, что молоко вызывает у тебя расстройство желудка, попробуй это доказать — или опровергнуть. По данным медиков, люди, считающие, что они совершенно не переносят лактозу, зачастую реагировали совершенно одинаково на 2 чашки молока и аналогичное количество плацебо. Как узнать, надуманна ли проблема? Проверить себя!

ШАГ 1

Купи молоко двух видов: обычное и без лактозы (если найдешь, конечно). Попроси кого-то перелить молоко из упаковок в банки, помеченные буквами A и B.

ШАГ 2

В течение 1 недели выпивай два стакана молока в день натощак из банки A, при этом никаких других молокопродуктов в пищу не принимай. Если появятся любые признаки дискомфорта в животе — записывай. (И не забывай покупать свежее молоко, а то от несвежего понос кого хочешь прохватит.)

ШАГ 3

Прекрати пить молоко из банки A и сделай перерыв минимум на 1 день.

ШАГ 4

Повтори шаг 2, но теперь пей молоко из банки B.

ШАГ 5

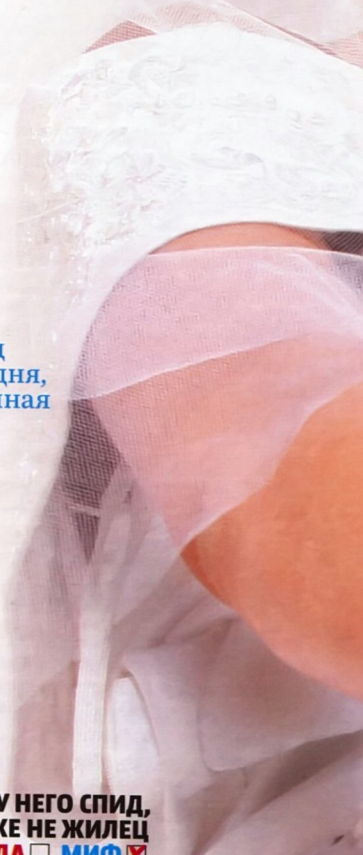
Сравни результаты.

Если разницы нет — ты нормально переносишь лактозу. А если ты ее все-таки не переносишь, тебе пригодятся эти советы.

НЕ ПЕЙ БОЛЬШЕ ЧАШКИ МОЛОКА ЗА 1 РАЗ. И закусывай молоко едой, которая замедляет усвоение лактозы и помогает устранить побочные эффекты.
ЕШЬ БОЛЬШЕ СЫРА. В нем очень мало лактозы. (Кстати, чем меньше углеводов в молокопродукте, тем меньше в нем лактозы.)
ПЕЙ КЕФИР. Ученые из Университета Огайо установили, что он улучшает переваривание лактозы. Йогурт обладает схожими свойствами. ■

Пациент скорее жив...

СПИД — это слово вызывает ужас у многих. Еще несколько лет назад повсюду можно было услышать, что это неизлечимая болезнь. Сегодня, с развитием современной медицины, СПИД уже не настолько страшная болезнь, какой ее принято считать, хоть до сих пор и неизлечимая.



СЕГОДНЯ В МИРЕ СУЩЕСТВУЮТ ТЫСЯЧИ НЕИЗЛЕЧИМЫХ БОЛЕЗНЕЙ, начиная от аллергий и заканчивая сахарным диабетом, которых мы не боимся панически. Слово же СПИД повергает нас в ступор. Мы либо не знаем, как разговаривать с человеком, который живет с этим заболеванием, либо отрицаем эту проблему, так как среди наших знакомых таких людей нет.

Ты пользовался когда-либо метро? Так вот по статистике в каждом вагоне метро с тобой едет хотя бы один человек с этим заболеванием, просто ты этого не знаешь. Больше не будешь пользоваться метро? Как вариант, но есть выход получше. Развей свои мифы и стереотипы по поводу СПИДа, ведь жизнь без страха намного легче.

Я НЕ БОЮСЬ ВИЧ-ПОЗИТИВНЫХ ЛЮДЕЙ, НО ВСТРЕЧАТЬСЯ С ТАКОЙ ДЕВУШКОЙ НЕ СТАЛ БЫ

ПРАВДА ☐ **МИФ** ☒

ВИЧ-позитивный человек, который принимает лекарства, не может никого инфицировать. Эти люди, наверное, даже более безопасны, чем те, кто никогда не сдавал тест и не знает о своем диагнозе.

Как мы уже говорили, при приеме препаратов уровень вируса в крови у ВИЧ-позитивного человека такой низкий, что иногда его не могут выявить даже тесты, которые показывают, что человек абсолютно здоров. Он может инфицировать тебя ВИЧ не больше, чем гайморитом! Этих людей не стоит бояться или избегать, ведь у каждого человека есть свои заболевания и особенности организма. Главная проблема сегодня — что молодые люди не сдают тест на ВИЧ, так как знают, что этот вирус более не является смертельным.

Я ЖЕНАТ, У НАС УЖЕ МНОГО ЛЕТ СТАБИЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ, ПОЭТОМУ ПРОБЛЕМА СПИДА МЕНЯ НЕ КАСАЕТСЯ

ПРАВДА ☐ **МИФ** ☒

Человек может прожить 10 лет, не зная о своем заболевании. Вспомни свое прошлое до этих отношений. Подумай о том, что даже при самых доверительных отношениях ты не всегда знаешь о прошлом своего партнера, а по статистике до 50% всех половых сношений происходят незащищенными. Согласно исследованиям, проведенным в 2010 году в Украине, 60% случаев инфицирования происходит именно половым путем. В группе риска сейчас каждый. Будь честен с собой и близким тебе человеком — пройди тест. Сегодня очень часто выявляют вирус в благополучных семьях, когда женщина становится на учет по беременности и сдает обязательный тест на ВИЧ. А ведь если бы тест сдали раньше, то зачать ребенка можно было бы при минимальном количестве вируса в крови за счет приема препаратов.

У БОЛЬНОГО СПИДОМ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ

ПРАВДА ☐ **МИФ** ☒

Опять-таки с развитием современной медицины у ВИЧ-позитивных людей рождаются здоровые дети. Сегодня в Украине тысячи людей с ВИЧ живут нормальной семейной жизнью и заводят здоровых детей. В Украине на Закарпатье в прошлом году построили специальную клинику для пар, в которой мужчина является носителем ВИЧ-инфекции. Его сперму очищают от вируса, и ребенок рождается абсолютно здоровым. Даже если оба партнера инфицированы, при приеме препаратов вероятность рождения ребенка здоровым достигает 99,8%.

ЕСЛИ У НЕГО СПИД, ОН УЖЕ НЕ ЖИЛЕЦ

ПРАВДА ☐ **МИФ** ☒

Люди живут десятки лет с ВИЧ/СПИДом и ведут нормальную, полноценную жизнь. Они ходят в спортзал, и ты часто завидуешь их бицепсам, даже не подозревая о вирусе в их организме. Они выигрывают соревнования, улыбаются с экранов телевизоров, рассказывают анекдоты на офисной кухне. Единственное, чем отличается их жизнь, — они регулярно принимают лекарства (впрочем, ты ведь тоже принимаешь лекарства, которые тебе прописывает врач). Именно благодаря этим лекарствам люди с ВИЧ абсолютно незаразны для общества. Уровень вируса в крови у такого человека настолько низок, что он не то что не может никого инфицировать — даже тесты не покажут, что он болен.

Еще один интересный момент. Когда человек узнает о своем диагнозе, он начинает более тщательно следить за своим здоровьем. Он уже не питается бутербродами, а старается разнообразить свой рацион полезной едой, ты не часто увидишь его с сигаретой или пьющим. В итоге общее состояние организма у ВИЧ-позитивных людей часто намного лучше, чем у людей без этой болезни.

CORBIS

ЕСЛИ ДЕВУШКА ДЕВСТВЕННА, ОТ НЕЕ НЕВОЗМОЖНО ИНФИЦИРОВАТЬСЯ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Даже если ты у нее первый и она не могла инфицироваться половым путем, она могла инфицироваться другими способами, например через переливание крови. Кроме того, сейчас уже подрастает поколение детей, которые были рождены от ВИЧ-позитивных матерей, и лет через 5 они уже будут совершеннолетними, сформировавшимися личностями.

ПОСЛЕ НЕЗАЩИЩЕННОГО СЕКСА Я ПРОШЕЛ ТЕСТ, И У МЕНЯ НЕТ ВИЧ

ПРАВДА ☒ МИФ ☐

После какого-либо рискованного случая, когда ты мог инфицироваться ВИЧ, есть так называемое окно, во время которого вирус может себя проявить. В среднем вирусу требуется от 3 до 6 месяцев для проявления себя настолько, чтобы его мог обнаружить тест. Поэтому тебе следует повторно сдать тест через 6 месяцев, а потом еще через год, чтобы быть точно уверенным в результате.

В ДРАКЕ МОЖНО ИНФИЦИРОВАТЬСЯ ВИЧ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Практически нет! Вероятность заражения даже в том случае, если ты в кровь разбил свою руку и при этом состоялся контакт с ВИЧ-инфицированным человеком, практически равна нулю. Для инфицирования в твою кровь должно попасть определенное количество крови с определенным количеством вируса. Более того, она должна попасть в кровеносную систему. В случае же с раной кровь из нее выливается, а не вливается из-за внутреннего кровяного давления, поэтому вирусу будет очень тяжело туда протиснуться.

Но если ты хочешь быть спокоен на все сто процентов, ты должен знать пару нехитрых и простых действий, которые защитят от инфицирования. Профилактика после контакта с кровью доступна в больницах! В течение 72 часов нужно обратиться в ближайший СПИД-центр. Не знаешь, где он? Позвони по бесплатной линии 0 800 500 451. ■

И напоследок...

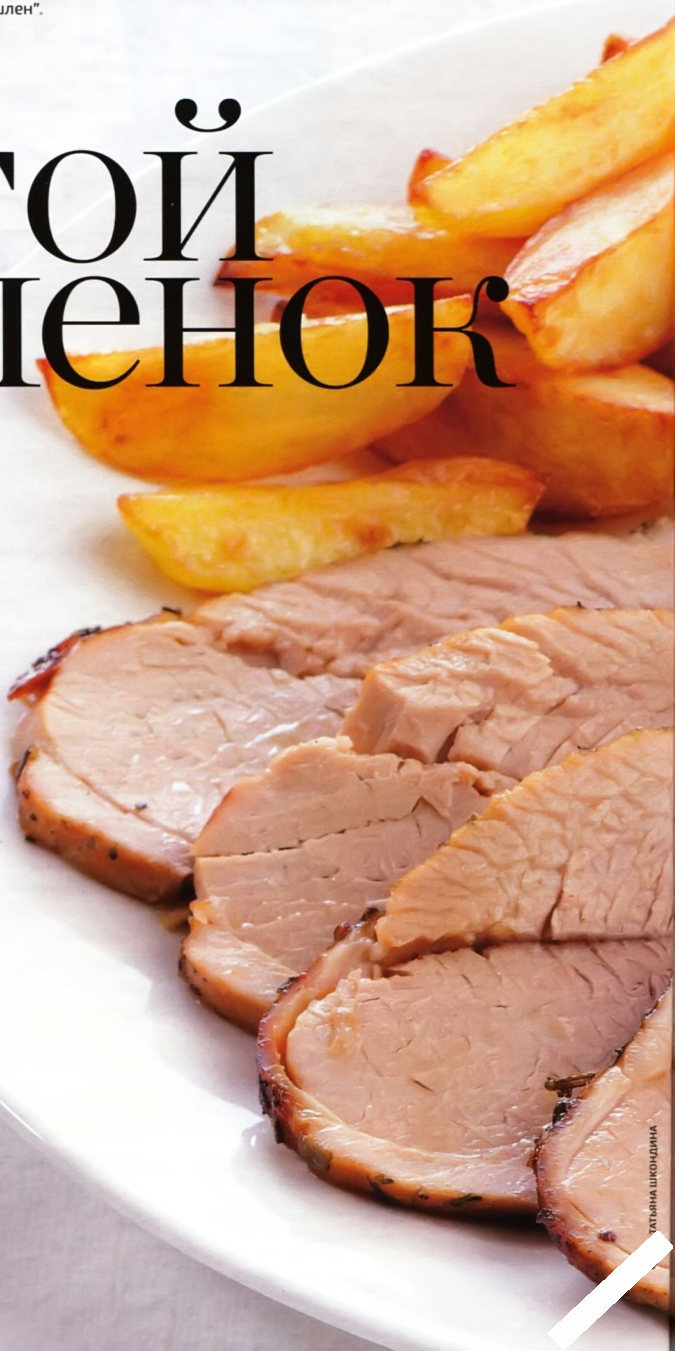
На сегодняшний день самый эффективный метод профилактики передачи вируса от человека к человеку – это своевременно назначенное лечение. У ВИЧ-инфицированного, который его принимает, состояние здоровья стабилизируется до такой степени, что он социально безопасен, то есть не может передать вирус другому человеку. Количество вируса в его организме равно нулю, то есть диагностика не может его обнаружить (нулевая вирусная нагрузка). Это достигается посредством антиретровирусной терапии. Вирус не отразится на продолжительности его жизни и ее качестве, но самое главное – такой человек не сможет быть источником вируса для других людей. Не дай бог столкнуться с этим заболеванием лично, но если уж это произойдет, то теперь ты хотя бы знаешь, что надо делать. Если у тебя есть друг, который живет с этой проблемой, дай ему почитать эту статью.

КОРОННОЕ БЛЮДО

АНАТОЛИЙ КОММ
Геофизик по образованию, кулинар-любитель, превративший свое хобби в профессию. Шеф-повар, упомянутый в "Красном гиде "Мишлен".

Золотой теленок

Поварам часто приходится брать работу на дом или в гости. Чтобы четко разделить профессиональное и личное, очередной герой нашей рубрики, знаток молекулярной кухни и один из 50 лучших поваров мира в рейтинге St. Pellegrino 50 Best Restaurant Awards, дома готовит блюда весьма простые и понятные. Например, вот этот брутально-мужской большой кусок запеченного мяса.



Татьяна Шкондина

КЛАСТЬ ТЕЛЯТ НА ЛОПАТКИ я начал еще в начале своей карьеры повара — у них отличное, нежное, но одновременно очень "мужское" мясо, которое, потомившись в оливковом масле и специях, нежно ложится на желудок, будто обволакивая его. Его относительно легко готовить — никаких особых приспособлений, кроме обычной среднестатистической духовки, задействовать не нужно — видимо, поэтому оно стало моим коронным. Я готовлю его и в пир, и в мирное время — в почти, к сожалению, не случающиеся со мной выходные, когда готовить не хочется совершенно. Друзья и родственники всегда в полном восторге. Вот, собственно, рецепт:

ЧТО ДЕЛАТЬ

1 Лопатку нужно зачистить от пленок и отрубить выступающую часть кости. Теперь мясо стоит как следует натереть солью и свежемолотым черным перцем и полить оливковым маслом, чтобы оно смочилось им со всех сторон.

2 Влажную поверхность мяса нужно со всех сторон обложить свежими и сухими травами и аккуратно положить всю эту красоту в термопакет. Если кто не в курсе: на вид это обычный пластиковый мешок, только сделан он из жаропрочного силикона. Очень удобная штука: кладешь в него еду, крепко завязываешь и отправляешь в духовку — и все соки и ароматы остаются в пакете, ничто никуда не вытекает, и мясо не засыхает.

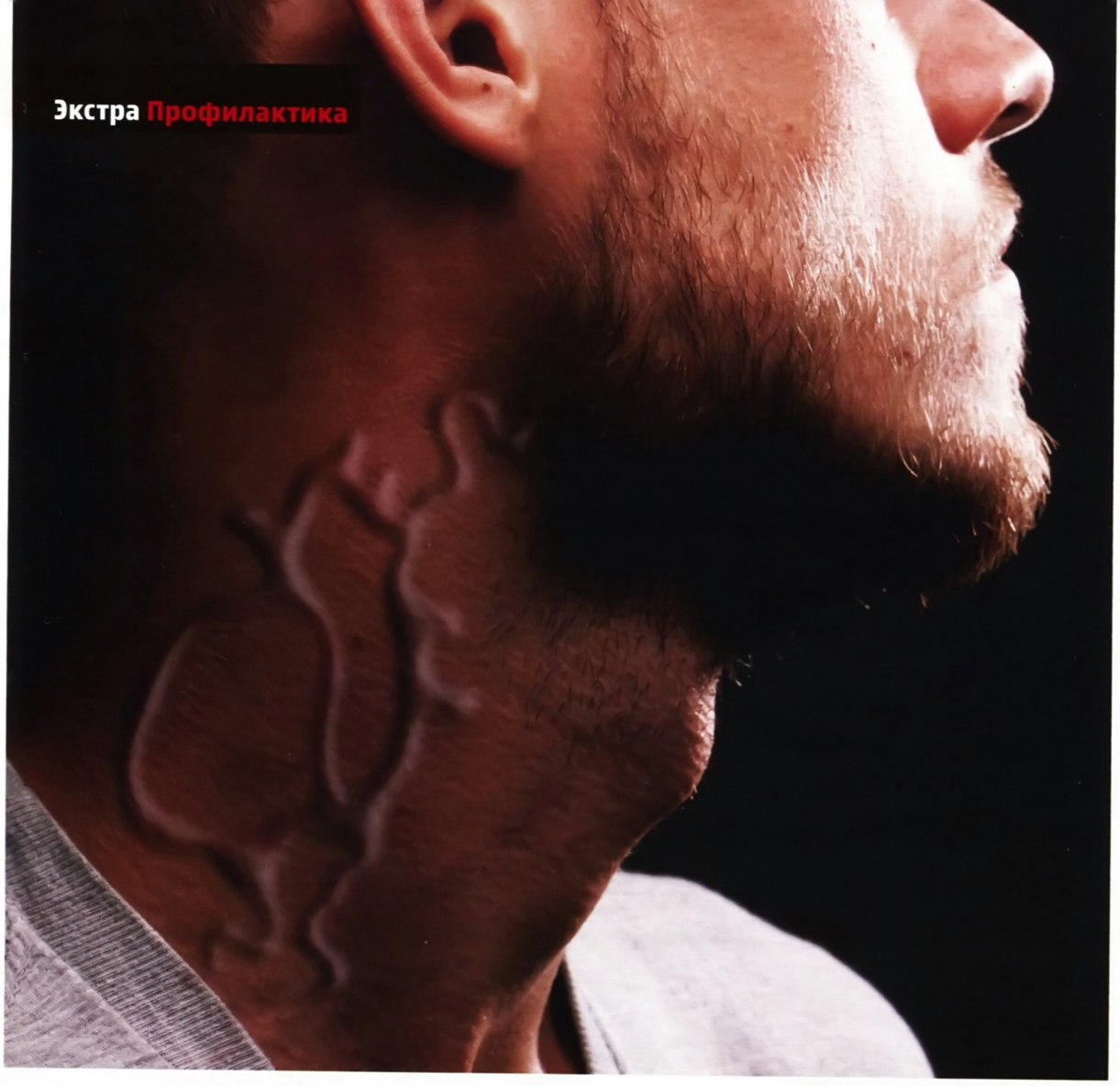
3 Собственно, так и надо сделать — залить в пакет остатки масла и отправить томиться — сначала 20 минут при температуре 220°C, а потом еще на полтора часа при 160°C.

4 Вот и все — осталось вынуть мясо из духовки, остудить, нарезать на куски, полить скопившейся в термопакете смесью пряного масла и мясного сока — и подавать.

О ГАРНИРЕ

Как я говорил, готовить в выходные не очень хочется, поэтому к лопатке я подаю вполне прозаический жареный картофель, овощи и какой-нибудь легкий соус вроде горчичного. Получается отличный сытный и сочный обед. ■

ЧТО НАДО:
1 лопатка теленка, примерно 2,5 кг
360 мл оливкового масла
1 горсть сухого тимьяна
2 ч. л. сухого шалфея
2-3 веточки свежего розмарина
1 веточка свежего шалфея
Соль, черный перец



Не дави на меня!

Что ж за день-то сегодня такой! Устал. Голова болит, делать ничего не хочется, лечь бы да забыться. Хотя какой тут сон? Просыпаешься по пять раз за ночь... Атмосферные бури? Ха-ха. Вполне возможно, в тебе поселился тихий убийца — гипертония.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БЕЛЯЕВ

У НАС ДВЕ НОВОСТИ — ПЛОХАЯ И ХОРОШАЯ. Начнем, понятное дело, с плохой. Знаешь ли ты, какое у тебя давление? Ну хорошо, нет так нет. А хотя бы представляешь, каким оно должно быть в твоем возрасте, при твоем росте и весе? Нет? К сожалению, утверждает исследование Blood Pressure Association (Великобритания), таких, как ты, большинство: 74% людей этих показателей не знают и не начинают заниматься здоровьем, пока не дойдут до критической точки. Хотя стоило бы. По своему убийственному эффекту проявившиеся на фоне повышенного артериального давления (гипертонии) осложнения — ишемическая болезнь сердца и инсульты — превосходят тот же СПИД или рак. Только за то время, пока ты читал эту заметку — от заголовка до этой строки, — в мире от гипертонии умерли 64 человека. Согласно отчету Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно гипертония убивает около 17 млн человек, а к 2030 году эта цифра увеличится еще почти на 7 млн.

Если думаешь, что находишься вне зоны риска, мы тебя расстроим: гипертоническая болезнь может проявиться в любом возрасте. Гипертонией в той или иной форме страдают около 40% твоих взрослых соотечественников (старше 18 лет) и до 60% людей старше 65 лет. Причем до 50 лет хроническое повышенное давление чаще появляется у мужчин, после 50 — у женщин. ВОЗ называет основные причины: неправильное питание, отсутствие физических нагрузок, повышенный уровень глюкозы и содержание жиров в крови. Прибавь к этому хроническое переутомление, стресс, курение и прочие атрибуты современной жизни. Ужасающий коктейль получается.

А теперь хорошая новость. Эти причины тот же ВОЗ относит к "промежуточным факторам риска". Во-первых, они не всегда приведут к инсульту, во-вторых, в твоих силах сделать так, чтобы их устранить и снизить риск заболевания гипертонией к минимуму.

1 БРОСЬ СИГАРЕТУ

Кардиолог Елена Голухова: "Я бы сказала, что курение — это один из первых факторов риска при гипертонии. Никотиновые смолы разрушают внутреннюю выстилку сосудов — эндотелий, в результате образуются тромбы. К тому же курение приводит к нарушению выработки веществ, которые обеспечивают нормальную реакцию сосудистой стенки на изменение объема. Нормальный сосуд реагирует расслаблением, если вы туда пустили больше крови. "Прокуренные" же сосуды не умеют быстро расслабляться и сужаться, и вся сердечно-сосудистая система идет наперекосяк.

СОВЕТ: Брось сигарету — без вариантов. И не пей больше двух-трех чашек эспрессо в день. Кофе — та еще нагрузка на сосуды, к тому же он выводит из организма кальций, который нужен для нормальной работы сердца. Замени четвертый эспрессо литром молока в день.

Снижение риска на 12%

Реклама

Забезпечений та незалежний, бо з TeleTRADE

*FOREX БРОКЕР №1

Погодься, коли хтось намагається нав'язати тобі свою думку, це неймовірно дратує. Та де том, інколи хочеться так по-справжньому, по-чоловічому розібратися, аж кулаки сверблять.

Я саме з таких: примусити мене робити те, що мені не до вподоби майже неможливо. Була в мене одна така, довго не протрималась... І я кою на увазі не тільки дівчину (хоча із ними в стосунках я теж не терплю примусу), а саме роботу. Коли два чоловіки не можуть знайти згоди, їм краще разом не працювати. А коли в тебе шеф — жінка, то краще мабуть й не починати. Хоча це моя особиста думка, яка не претендує на істину в останній інстанції.

Донедавна я був звичайним офісним працівником. Одинадцять місяців на рік сумлінно працював і чекав на омріяну відпустку. Тим більше планів у мене на ці нещасні 24 дні було недостатньо. Мій кращій друг захопив мене дайвінгом. Той, хто хоч раз це спробував, зрозуміє мене. Це надзвичайно захопливо — поринати в інший світ. Але на мою зарплату ніщо, окрім рідного Криму, мені не світило.

Тоді я почав шукати додатковий заробіток. Інтернет просто завалений подібними пропозиціями. Та я хотів чогось справжнього, чоловічого.

Якось натрапив на сайт компанії TeleTRADE. Мене приємно вразило те, що вони обіцяють усьому навчити та ще й безкоштовно. Подзвонив **0 800 501 63 30**, записався. Пройшов навчання.

Спробував працювати. Вийшло. Звичайно, я в собі і не сумнівався, хоча це не зовсім легка справа. Але справжні чоловіки не шукають легких шляхів.Тим більше я, як і TeleTRADE, люблю бути тільки першим.

На **www.teletrade.com.ua** стежив за новинами компанії, почав більше розуміти як працювати на ринку Forex.

Отримав перший прибуток. Купив нове спорядження для дайвінгу, хочу спробувати

*Телетрейд Форекс брокер №1

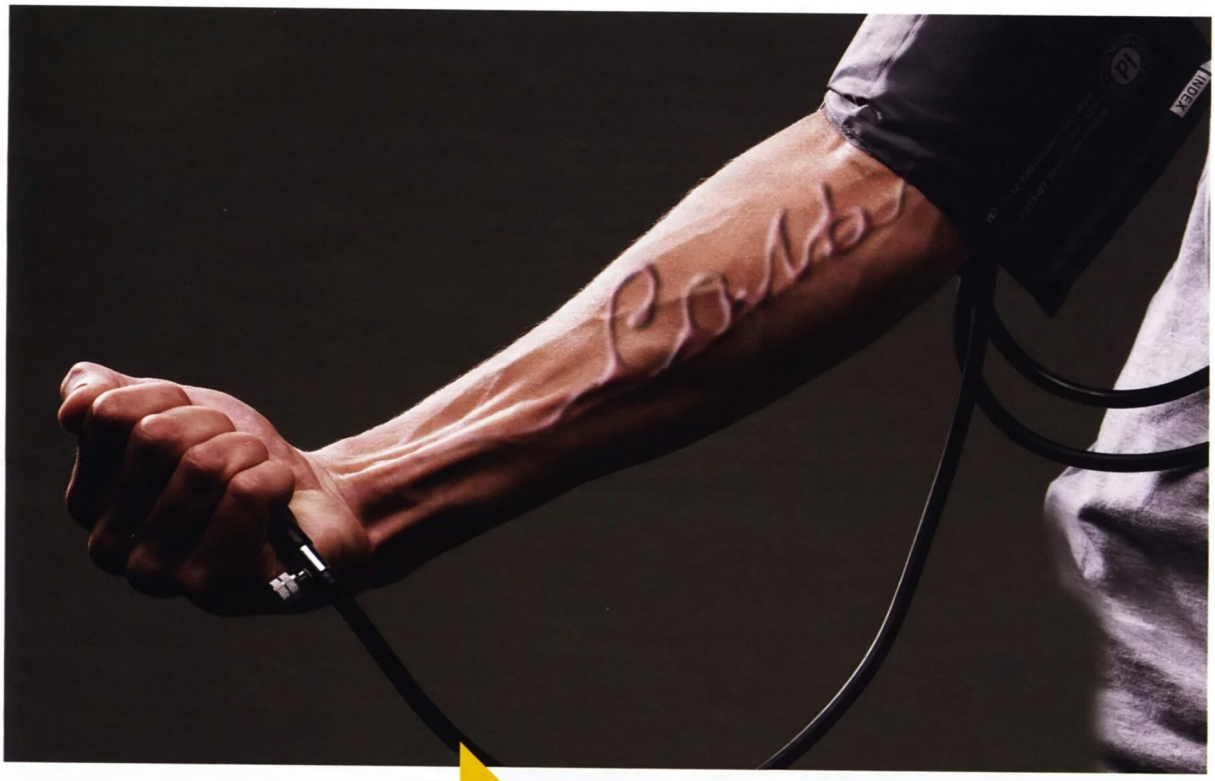
його на Мальдівах у дайвінг-сафарі в заповіднику Ханіфару Бей.

А поки скористаюся послугою від TeleTRADE «Інвест-рахунок»: обираю лідерів з «Рейтингу прибутковості» і автоматично копіюю їх угоди на власний рахунок, і тим самим зменшую свої ризики і повністю контролюю торгівлю навіть на відпочинку!

До речі, є в мене ще одна ідея — навчитися підкорювати хвилі на сьорфі. Може залишити вже роботу в офісі остаточно?..

А потім тільки я, океан, сьорф... І, можу якась білявка поруч.

Не дави на меня!



2 БЕРИ ЖИРНЕНЬКУЮ

Елена Голухова: "В идеале нужно есть рыбу 3-4 раза в неделю — вот это будет по-настоящему полезно. Полиненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в рыбе, помогают увеличить содержание полезного холестерина в крови". Кроме того, наши любимые кислоты не позволяют тромбоцитам слипаться в комки, а стенкам сосудов — воспаляться. Нужны еще аргументы?

СОВЕТ: Больше омега-3 жирных кислот в красной рыбе. Но, если лосось надоел до смерти, замени рыбный ужин 25 г фундука — орешки-то у тебя найдутся?

Снижение риска на 11%

3 КУШАЙ КАЛИЙ

Этот минеральный элемент необходим для генерации и проведения сердечного импульса. Более того, он помогает организму выводить лишнюю соль (ты ведь все-таки не отказался от колбасы, как мы просили?) и делает сосуды более устойчивыми к воздействию сужающих их гормонов.

СОВЕТ: Калий ты можешь найти в бананах, кураге, орехах и изюме. Причем дневная норма здорового человека — всего 2-3 ореха или 2-3 сушеных абрикоса. Если съешь больше, ничего страшного, а вот меньше есть не надо.

Снижение риска на 12%

4 НЕ СОЛИ

Соль задерживает в организме воду — увеличивается объем циркулирующей крови, повышается давление. Рекомендованная норма для людей в возрасте от 17 до 45-50 лет — 1,5 г "белого яда" в день, а после 50 лет — 1,2-1,3 г. Переходи на диетическую соль с пониженным содержанием натрия — вкус тот же, а сожрать можно целых 2 г в день. И попробуй солить еду не во время приготовления, а прямо в тарелке. Неясно почему, но при таком сценарии вкус соли ощущается ярче даже при ее меньших объемах.

СОВЕТ: Более 80% всей соли, которую ты поглощаешь, — это обработанные продукты (полуфабрикаты, колбаса и пр.), консервы, сыр. Переходи на здоровое питание и соли все сам. Другой вариант — внимательно читай этикетки. Содержание натрия в обычных продуктах (вяленую таранку не берем) не должно превышать 120 мг на 100 г.

Снижение риска на 13%

5 ИЗБАВЬСЯ ОТ ВЕСА

У толстяка сосуды забиты плохим холестерином, но это еще не все. Большому телу требуется больше крови, чтобы снабжать весь этот жир кислородом. А сосудистая система тут той же пропускной способности, что и у нормального человека. Вот потому она и испытывает повышенные перегрузки. Толстяку вообще не позавидуешь. "При повышенном весе очень часто наблю-

дается ряд метаболических нарушений, которые приводят к сахарному диабету, изменению липидных показателей крови, непереносимости глюкозы. В отдельных случаях — к нарушению проницаемости сосудистой стенки, прежде всего в мелких сосудах, особенно в почках. Из-за этого почки начинают фильтровать то, что не нужно, а то, что нужно, фильтровать перестают", — пугает кардиолог Елена Голухова.

СОВЕТ: Придерживайся диеты. Меньше жиров животного происхождения и больше овощей, содержащих глутаминовую кислоту (морковь, свекла, кукуруза, помидоры) — она расслабляет стенки артерий и способствует лучшему протоку крови. И будет тебе счастье.

Снижение риска на 13%

6 ПОТЕЙ

Елена Голухова: "Физические упражнения позволяют контролировать мышечный и сосудистый тонус, тренируют вегетативную систему, приучают сосуды к нагрузкам. Рекомендованный режим — большая часть дней, то есть не менее 4 раз в неделю. Длительность тренировки — не менее 40 минут, нагрузки дозированны. Мы рекомендуем заниматься на беговых дорожках, велоэргометрах. Все-таки тренировка сердечно-сосудистой системы — это не бодибилдинг со штангами, а бег, плавание или велосипед".

СОВЕТ: Если во время тренировок у тебя начинает болеть голова, то это верный признак того, что пора заканчивать, и сигнал к тому, чтобы проверить давление.

Снижение риска на 11%

7 ЦЕНИ МИНЕРАЛЫ

Из куска магния от блока цилиндров двигателя "Запорожца" можно сделать отличную новогоднюю бомбочку, которая оторвет тебе пальцы на руке. Лучше потребляй магний — он усиливает сердце, предотвращает образование тромбов и расширяет артерии. 300 мг в день вполне хватает нормальному человеку, но если ты в стрессе — увеличивай дозу до 400 мг.

СОВЕТ МН: 75 г шпината или 25 г миндаля — и все, ты в дневной норме.

Снижение риска – 7%

Что у нас сверху?

120/80	норма в 20-40 лет
135/90	норма в 40-60 лет
140/90	гипертония в легкой степени
160/110	тяжелая гипертония

Первое число – это систолическое артериальное давление, когда сердце сжимается и выталкивает кровь в артерии.

Второе число – диастолическое давление, ситуация в артериях в момент расслабления сердечной мышцы. ■

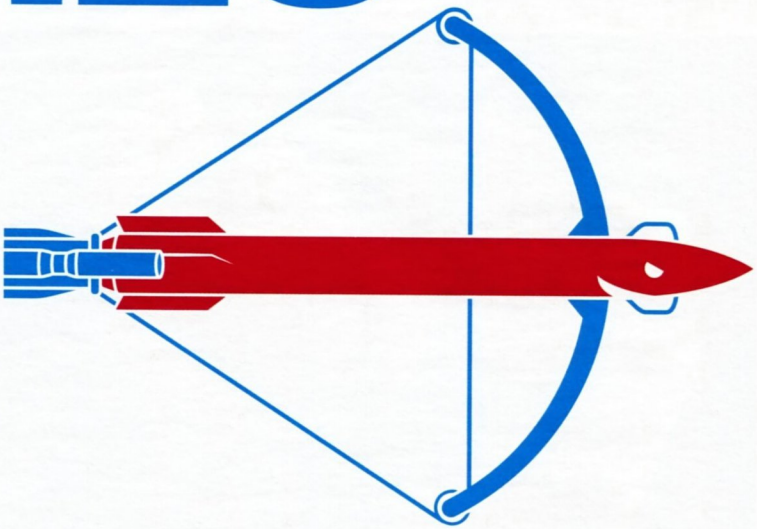
ЕЩЕ 5 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

68

СУСТАВОВ И 206 КОСТЕЙ В СКЕЛЕТЕ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА. КАК НЕ СЛОМАТЬ КОСТИ ВРАГУ И ЖИЗНЬ СЕБЕ, УЗНАЕШЬ НА СТР. 52

123

МЕТРА В СЕКУНДУ — НАЧАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ ПОЛЕТА СТРЕЛЫ У САМОГО МОЩНОГО АРБАЛЕТА В МИРЕ ПРОИЗВОДСТВА ФИРМЫ STRYKER. 5 ФАКТОВ ОБ АРБАЛЕТНОМ СПОРТЕ — НА СТР. 42



ТЕЛЯТИНА

МЯСО БЫКА ИЛИ КОРОВЫ В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 НЕДЕЛЬ ДО 3 МЕСЯЦЕВ. КАК ИМЕННО ЭТУ ТЕЛЯТИНУ ГОТОВИТЬ, НАПИСАНО НА СТР. 58

56,6%

СМЕРТЕЙ ОТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МУЖЧИН ПРОИСХОДИТ ИЗ-ЗА ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, КОТОРАЯ ПРОВОЦИРУЕТСЯ ОСЛОЖНЕНИЯМИ ОТ ГИПЕРТОНИИ. ПОДРОБНОСТИ — НА СТР. 60

2006

В ЭТОМ ГОДУ В КИТАЕ ВПЕРВЫЕ БЫЛА ПРОВЕДЕНА УСПЕШНАЯ ТРАНСПЛАНТАЦИЯ ПОЛОВОГО ЧЛЕНА. ЧТОБЫ ТЕБЕ ЭТА ОПЕРАЦИЯ НЕ ПОНАДОБИЛАСЬ, ЧИТАЙ НАШИ СОВЕТЫ НА СТР. 46

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Men's Health

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!*

Первые 30 подписчиков получат в подарок:
– пену для бритья против раздражений;
– гель для бритья против раздражений;
– бальзам "Гидра Энергетик" с витамином С от компании **L'OREAL Paris.**

Подписаться на Men's Health ты можешь тремя способами:

1 Подпишись через редакцию. Для этого:
a. заполни купон и квитанцию;
b. оплати подписку по приведенной квитанции в любом банке Украины;
c. отправь копии купона и квитанции об оплате:

- по почте: 01034, г. Киев, а/я 117,
- по факсу: (044) 238-27-23 или
- по электронной почте: podpiska@sanomamedia.com.ua

2 Оплати подписку платежной картой on-line: www.portmone.com.ua или www.menshealth.com.ua/podpiska.html

3 Оплати подписку в любом почтовом отделении Украины. Подписной индекс по каталогу ГП "Пресса" 95090.

Если мы получаем заявку до 15-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера.
Тел.: (044) 390-58-66, 390-58-70
факс: (044) 238-27-23

Отдел подписки не несет ответственности за несвоевременную доставку, если подписка оформлена через другие фирмы или в редакцию не отправлены копии квитанций. Отдел подписки не несет ответственности за доставку, если в течение подписного периода подписчик изменил адрес доставки, своевременно не уведомив об этом редакцию. В случае отказа заказчиком от подписки деньги за подписку не возвращаются.

***Подарок можно получить только при условии предоставления редакции полностью заполненного купона.**

ДА!

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок.
- Я подписываюсь на 6 номеров журнала и плачу **78** грн.
- Я подписываюсь на 12 номеров журнала и плачу **156** грн.

Цены действительны только на территории Украины.

ФИО .....

Индекс ..... **Область** ..... **Город** .....

Улица ..... **Дом** ..... **Квартира** .....

Идентификационный номер ..... **Дата рождения** ☐☐.☐☐.☐☐☐☐

Тел. ..... **E-mail** ..... **Подпись** .....

ПОВІДОМЛЕННЯ

Отримувач платежу
ТОВ «Видавничі Ініціативи» | 26003003057500 (Поточний рахунок) | 32985500 (Код ЄДПРОУ)

Установа банку
АБ «ІНГ Банк Україна» | 300539 (МФО банку)

Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса | (Ідентифікаційний номер)

Вид платежу	Сума
Передплата на журнал Men's Health	
Пеня	

Касир

Платник

ПОВІДОМЛЕННЯ

Отримувач платежу
ТОВ «Видавничі Ініціативи» | 26003003057500 (Поточний рахунок) | 32985500 (Код ЄДПРОУ)

Установа банку
АБ «ІНГ Банк Україна» | 300539 (МФО банку)

Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса | (Ідентифікаційний номер)

Вид платежу	Сума
Передплата на журнал Men's Health	
Пеня	

Касир

Платник

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

ЭПИЧЕСКИЙ ТЕЛОСТРОЙ

До того как ему пришлось готовиться к роли Тора, Крис Хемсворт никогда не качался. Так что если тебе хоть раз в жизни довелось побывать в качалке, считай, что ты его уже на один шаг опередил.

ТЕКСТ: ЛАРА РОЗЕНБАУМ, ФОТО: АРТ СТРАЙБЕР

Впервые в жизни Крис Хемсворт победил себя в возрасте семи лет, когда жил среди аборигенов в буше к северу от Мельбурна. Что занесло маленького белого мальчика в буш? Его родители, единственные белые люди в округе, разводили буйволов и заодно содержали продуктовую лавку, по совместительству исполнявшую роль почтовой конторы — то есть уровень цивилизации вполне можно себе представить. "Мы, дети, постоянно соприкасались с аборигенскими верованиями, а еще нам рассказали, что недалеко есть пещера, в которой обитают духи". Как в таких случаях поступают мальчики, тебе можно и не рассказывать — "Мы сделали из дерева мечи, утыкали их гвоздями и пошли в пещеру на разведку. Мы были твердо уверены, что нас там поджидают привидения и всякие черти". Но все, что они там обнаружили, лишь шершавые стены, эхом отражающие их прерывистое дыхание.

Хемсворту до сих пор приходится периодически попадать во всякие странные места, которые бросают ему вызов, но сейчас, двадцать лет спустя, экзотики в них поменьше — взять, к примеру, фермерский базарчик в Санта-Монике, на котором Крис закупается продуктами. Он бы на него, может, и не попал никогда, но чтобы нарастить 20 фунтов мышц на свою почти 190-сантиметровую фигуру, ему нужно было усиленно питаться, и при этом питаться качественно. А иначе главная роль в фильме "Тор" досталась бы кому-то другому. Белковая пища, фрукты и овощи — вот его диета, которая на какое-то время стала его работой: "У меня такое впечатление, что я все время чем-то занят, но на самом деле я просто все время ем! И, сказать по правде, есть тогда, когда тебе совсем не хочется, довольно утомительно..."

Но есть надо — на одних протеиновых коктейлях мускулатуру не построишь. Конечно, протеин — это основа, но сырые углеводы из фруктов помогали Хемсворту восстанавливаться, замедляя распад мышечного белка, к тому же фрукты и овощи богаты клетчаткой, помогающей укрепить сердечно-сосудистую систему, а содержащиеся в них антиоксиданты ускоряют восстановление мышц. Так что подход к еде был стратегическим.

Впрочем, еда — только один из членов уравнения. Остальные два — это тренировки и отдых. Такова универсальная формула, которой может следовать любой. Хочешь доказательств? Пожалуйста! "До "Тора" я железо вообще не тягал, а когда начал, все это было для меня в диковинку". Правда, нельзя отрицать, что в спортзал Крис пришел с неплохой базой — заядлый серфер, он к тому же успел позаниматься боксом и поиграть в австралийский футбол, гремучую смесь регби и традиционного футбола.

Но когда он пришел в зал, задача у него была простая: плотно нарастить мышцУ, да такую, чтобы не стыдно было показать с экрана. А это значит, что заниматься ему пришлось с полной отдачей. Его тренеры разработали программу с таким расчетом, что постоянная смена весов, количества повторов и скорости выполнения не давала мышцам адаптироваться к нагрузкам. Ведь даже такое незначительное изменение, как смена положения кистей рук при подтягивании, заставляет мышцы работать по-другому. Смешивать составляющие тренировки по-новому полезно независимо от того, над какой группой мышц ты работаешь. Если твоя обычная схема тренировки кажется тебе слишком легкой, значит, эффект от нее уже не тот.

Как быстро ты заметишь результат, если будешь правильно тренироваться, хорошо питаться и достаточно отдыхать? Посуди сам: Хемсворт тренировался для роли Тора во время съемок фильма Red Dawn (он выйдет в прокат в конце года). Так вот, прямо в кадрах из фильма ты можешь оценить изменения размера его шеи.

После окончания съемок Хемсворт прекратил усиленные тренировки, однако не забросил их совсем — вдруг предложат сняться в сиквеле? А в том, насколько быстро можно лишиться заработанной тяжелым трудом мускулатуры, он убедился на собственном опыте после 4 недель отдыха. Так что если достиг результата — береги его!

Тренировка Громовержца

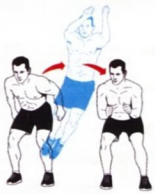
Крис настолько раскачался, вживаясь в образ, что костюм Тора оказался ему маловат. Пришлось есть поменьше, а лишний объем сгонять метаболическими схемами, сжигающими калории без ущерба для мускулатуры. Лови комплекс для прорисовки рельефа!
Как: Выполняешь все упражнения, отдыхаешь 60 секунд — и так еще три круга.

1

Кувалдой по покрышке

По 8 повторов на каждую сторону

Стань в 30 см от покрышки, слегка согнув колени. Слегка разверни корпус вправо и занеси кувалду над правым плечом (бедра не разворачивай!). Напряги пресс и приложись кувалдой по покрышке, целясь во внутренний край. Выполни все повторы для правой стороны и перемени сторону.



2

Прыжки в сторону

По 8 повторов на каждую сторону

Стань, выпрямив грудь и слегка отведя назад бедра. Колени немного согни, затем резко выпрыгни с левой ноги вправо и приземлись на правую ногу так, чтобы сразу остановиться полностью. Сделав паузу, выпрыгни с правой ноги влево и приземлись на левую ногу.

3

Т-образное отжимание

По 8 повторов на каждую сторону

Прими упор лежа, поставив руки на шестигранные гантели. Опусти тело вниз, затем, отжимаясь, разверни корпус вправо и подтяни правую гантель к груди, после чего выпрями руку так, чтобы гантель оказалась над правым плечом. Опусти гантель.

4

"Скалолаз"

15 повторов

Прими упор лежа, руки прямые. Оторви правую стопу от пола и медленно подтяни колено как можно ближе к груди. Не отрывая колена от груди, коснись пола носком правой ноги. Вернись в исходное, выполни то же самое левой ногой. Это один повтор.

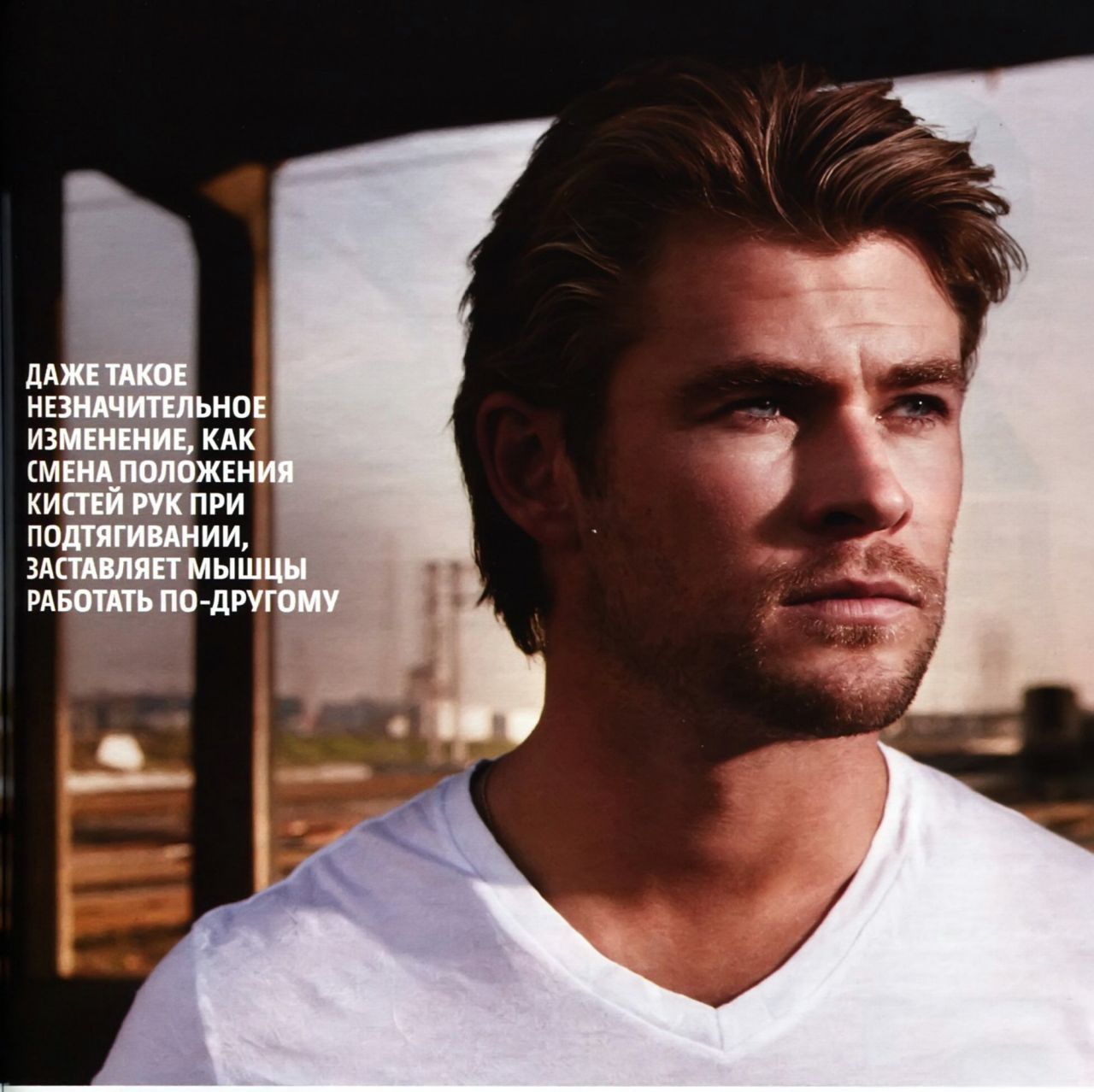
ЕСТЬ, ЧТОБЫ РАСТИ: МЕТОД КРИСА

1 Расти медленно

Поглощать еду тоннами? Неэффективно. Вот формула: Целевой вес x (тренировочные часы за неделю + 10) = Дневная норма калорий. Если за две-три недели вес не вырастет, подбрасывай в топку еще 300-500 калорий в день.

2 Больше белков

Чтобы мышцы росли, нужно потреблять больше белка, чем обычно. 2 грамма белка в день на 1 килограмм желаемой массы тела — вот твоя норма.



ДАЖЕ ТАКОЕ НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ, КАК СМЕНА ПОЛОЖЕНИЯ КИСТЕЙ РУК ПРИ ПОДТЯГИВАНИИ, ЗАСТАВЛЯЕТ МЫШЦЫ РАБОТАТЬ ПО-ДРУГОМУ

3 Ешь внимательно

Радикально изменить диету не так-то просто. По совету тренеров, Хемсворт каждый раз во время еды должен был себе напоминать, зачем он ест тот или иной продукт ("Я ем эту курицу, потому что в ней много белка" и так далее).

4 Хочешь стейк? Съешь его!

Постный белок — это хорошо, но от стейков отказываться не стоит. Во-первых, протеина в них хватает (27 граммов на 100 граммов), а во-вторых, содержащиеся в красном мясе витамины, цинк и железо улучшают рост мышц.

5 Заправляйся!

Максимального эффекта от тренировок Крису удалось добиться благодаря простому секрету: он ел перед тренировкой и после нее. Выпей протеиновый коктейль за час до тренировки или нормально поешь за два часа до нее. Следующий прием пищи аналогичного объема должен последовать в течение часа после завершения тренировки. ■

Я ПАПА•АС

О ТОМ, КАК ДЕЛАТЬ ДЕТЕЙ, МЫ ПИСАЛИ НЕ РАЗ, А ВОТ О ТОМ, ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ, КОГДА РОДЯТСЯ, — ПОЧТИ НИКОГДА. МНОГОГО ОТ ТЕБЯ НЕ ТРЕБУЕТСЯ. НУЖНО ЛИШЬ ПОБЫВАТЬ С ТВОИМ РЕБЕНКОМ В 10 СИТУАЦИЯХ, ЧТОБЫ СДАТЬ ЭКЗАМЕН НА ЗВАНИЕ ИДЕАЛЬНОГО ОТЦА.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ, МАЛЬКОЛЬМ НОКС; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ГЛЕБ СОЛНЦЕВ

Это не книга "Дети для чайников" и не пособие "Идеальный ребенок своими руками". Это всего лишь краткое описание, как простыми средствами достичь двух целей:

А. Превратить отцовство, раз уж ты в него и так вляпался, из набора "памперсы + истерики в магазинах на глазах незнакомых людей" в дружбу, которая продлится всю жизнь (пусть это и звучит как тост).

Б. Воспитать человека, за которого не будет стыдно. Доктор Николай Коваленко (директор отделения детской и подростковой психиатрии в Королевском госпитале Сиднея) утверждает, что влияние отцов на психику детей заметно всю жизнь: низкая самооценка и слабые социальные навыки — прямые последствия того, что папаша избегал участия в воспитании ребенка.

Вспомни какого-нибудь знакомого лузера с такими приметами и подумай: хочешь ли ты, чтобы сын или дочь выросли такими? Или все же лучше попробовать поучаствовать в их жизни чем-то кроме денег и ремня?

1 ОТЕЦ СКАЗАЛ

Тебе может быть неинтересно разговаривать с ребенком, особенно если он еще совсем мелкий и не способен поддержать обсуждение кандидатур нового тренера сборной, но общаться вам надо — к психологу не ходи. В этой ситуации есть простой выход — читай ему (или ей — во всем тексте мы будем исходить из того, что "он" — ребенок, а пол своего конкретного чада подставляй сам).

Во-первых, так он научится слушать тебя, что пригодится в будущем не раз. А во-вторых, и это самое важное, в будни, когда ты весь день на работе, чтение на ночь — единственное время, которое ты можешь провести с ребенком лицом к лицу, в непосредственном общении. Для него это может стать целым ритуалом, которого он будет ждать весь день. Зачем тебе это? Связь между матерью и ребенком образуется сразу, на физиологическом уровне, когда они еще одно целое. А тебе отношения с дитем надо построить — именно от тебя сейчас зависит, будете ли вы во взрослом возрасте друзьями или так и не начнете понимать друг друга.

66%

УКРАИНСКИХ МУЖЧИН СООБЩИЛИ, ЧТО БОЛЬШЕ ВСЕГО НА СВЕТЕ ХОТЯТ... ЗАВЕСТИ И ВОСПИТЫВАТЬ РЕБЕНКА

По данным исследования Discovery Channel

2
МУЖ НА ЧАС

Один из авторов этого текста, Малькольм Нокс, ничего не умеет делать руками и обвиняет в этом собственного отца: "Он-то был мастер на все руки, но терпеть не мог, когда я торчал в его мастерской, — думал, что я могу там все испортить. В результате я не только не отличаю гайки от болта, но и ничему не могу научить своих детей. Мне что, идти на курсы водопроводчиков?"

Да, идти придется. Мэтью Сандерс, профессор психологии Университета Квинсленда, объясняет: "По-настоящему важно, чтобы отец учил ребенка вещам, которых тот не узнает из школьной программы: как поменять шину у велосипеда, например. Это складывавшийся веками ритуал, когда отец передавал свои знания сыну, тот — своему сыну, и так далее".

Ты собрался менять смеситель в ванной? Позови ребенка подержать инструменты и попутно расскажи ему, что ты делаешь и как организована подача воды в дом. Дети обожают чинить что-нибудь, так что они обычно только за. Чинишь табуретку — дай ребенку деревяшку и молоток, посади рядом, чтобы он мог повторять твои действия, и давай ему попутно советы. Только не ори и не раздражайся, если он делает что-то не то.

Это время препровождение с успехом заменит совместную игру — чем не способ избежать необходимости ползать по полу с машинкой в руке? И кстати, спустя много лет, когда ты уже будешь симпатичной урной в местном колумбарии, твой сын, починяя табуретку, будет вспоминать: "Это меня отец научил".

3
ДЕТИ В РЕСТОРАНЕ

Ресторанный критик Саймон Томсен уверен, что его дети пяти и трех лет — лучшая компания для похода в ресторан. Вот его аргументы: "Даже если оставить в стороне то, что такой выход для них нечто особенное, не стоит забывать, что совместные посиделки в ресторане — это своего рода урок хороших манер. Одно дело — дома, "на пальцах" объяснять детям, как вести себя на публике, другое — показывать это своим примером в реальных условиях. Дети лучше воспринимают живой пример, чем самые убедительные слова". Резюме: не так стыдно быть родителем трехлетнего ребенка, который не умеет себя вести в обществе, как быть папой восьмилетнего оболтуса, который ведет себя в обществе как трехлетний. Таская с малолетства детей с собой, ты получаешь гарантию, что к сознательному возрасту за них не будет мучительно стыдно на людях.

77% УКРАИНСКИХ МУЖЧИН СОГЛАСНЫ С УТВЕРЖДЕНИЕМ, ЧТО...

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА СО СТОРОНЫ ОТЦА ВАЖНЕЕ, ЧЕМ ФИНАНСОВАЯ

По данным исследования Discovery Channel

5 ГОТОВИМ ДОМА

Автор серии книг рецептов Мэт Морран считает, что лучшее место для игр с детьми — кухня: "Я стал разрешать детям помогать мне готовить, когда им было три или четыре года. Ничего особенного мы не делали, просто оладьи, и работа ребят сводилась только к тому, чтобы переворачивать их, но им это жутко нравилось. Такая совместная готовка стала нашим воскресным обычаем, которого дети очень ждали".

Психологи также отмечают: мальчики при таких отцах избавляются от стереотипа, что готовить должна только женщина. Мы не против того, чтобы нас кормили представительницы слабого пола, но не можем не отметить, что такому ребенку будет проще потом создать свой холостяцкий (до поры до времени) быт.

Пока же можешь тешить себя мыслью, что малыш, знакомый с кухней, скоро сам будет готовить себе кашу, не поднимая вас в шесть утра словами "Я есть хочу!". А потом того и гляди и вам завтрак в постель подаст (ну мечтать-то не вредно).

4 СПОРТ

Даже если ты сам далеко не Месси, не Овечкин и не Надаль, занимаясь спортом с ребенком, ты можешь рассчитывать как минимум на одного преданного фаната. Игра с ним в тот же футбол не требует от тебя каких-то особых умений и подготовки — достаточно просто уметь бить по мячу и быть хоть немного координированным. На первое время этого хватит.

Фишка в том, что ты учишь ребенка какому-то спорту, играя с ним, а такие уроки воспринимаются куда лучше, чем если ты отдашь его в спортшколу, где строгий дядька-тренер отобьет всю любовь к мячу. Проблема одна: уметь держать себя в руках, когда у твоего ученика что-то перестанет получаться.

Ребенок никак не может попасть в ворота (проехаться на роликах, проплыть два метра)? Не стоит орать на него в традициях Николая Карполя (если не видел, как этот волейбольный тренер отчитывает своих подопечных, загляни на YouTube). Лучше отвлекись от нравоучений и попроси юного спортсмена еще раз показать какой-нибудь прием, которым он овладел в совершенстве (и не забудь похвалить): профессор Сандерс говорит, что соотношение критических замечаний к позитивным должно быть один к четырем, чтобы ребенок не пал духом и не потерял желания учиться у тебя. Если все получится, наградой станет то, что твой малыш будет лучше других на физкультуре и соревнованиях, что всегда приятно отцу.

51%
УКРАИНСКИХ МУЖЧИН СЧИТАЕТ, ЧТО...
МУЖЧИНА МОЖЕТ ВОСПИТЫВАТЬ РЕБЕНКА НЕ ХУЖЕ, ЧЕМ ЖЕНЩИНА
По данным исследования Discovery Channel

6 УЧИМСЯ ВМЕСТЕ

Ты, думается, в курсе, что учиться никогда не поздно. Отцовство — самое время опробовать эту истину на своей шкуре: найди для вас с ребенком занятие, в котором и ты тоже будешь новичком. Зачем? Иногда полезно оказаться с ребенком на равных и делать ошибки и находить решения так же, как и он.

От того, что ты всегда — великий мастер и мудрый учитель, ребенок может устать, да и тебе, возможно, освоить что-то новое будет интереснее и полезнее, чем в десятый раз демонстрировать, как ты мастерски складываешь самолетики из бумаги, — уж лучше попробуйте вдвоем сделать оригами. Звучит уныло, но на деле может быть весьма забавно.

Не нравится оригами? Совместный запуск воздушного змея, склеивание моделек кораблей или уроки шахмат подойдут ничуть не меньше. Еще лучше, если все это будет подготовкой к какому-то соревнованию — дух соперничества сделает вас командой.

7 ПОХОД В ПОХОД

"В первом походе я оказался, когда мне было четыре года, — вспоминает дизайнер Men's Health Алексей Яковлев. — В середине похода мы перевернулись на байдарке. И это было очень круто. Какие-то вещи утонули, какие-то промокли. Собранная земляника поплыла по реке большим красным пятном, как будто байдарка не только перевернулась, а еще и ранена. В общем, я все детство очень гордился такими экстремальными впечатлениями. С тех пор я хожу в поход каждый год и, когда моей дочке Соне исполнилось три, стал брать ее с собой. Для детей там каждый день — приключения. То в ледяную реку упадут, то змею поймают. В одном походе их катали по лесу на крыше джипа, в другом с ними вместе искали палеонтологические окаменелости и ездили смотреть заброшенный карьерный экскаватор".

Не все взрослые любят походы, но дети от них без ума, впрочем, отбить у ребенка любовь к этим мероприятиям проще простого: достаточно всем своим видом показывать, какое одолжение ты делаешь, выезжая на природу. На самом деле, такой выезд — самый простой способ предстать в глазах малыша этаким суперменом, ведь он увидит, что ты способен построить дом (поставить палатку), развести костер, собрать грибы, найти воду. Ну и потом — это еще одно дело, которое вы делаете вместе. "Обсуждай с ними поездку, делись своими мыслями о ее организации — если дети видят твои усилия, они будут очень ценить то, что получится в итоге", — говорит профессор Мэтью Сандерс.

8
БОЛЬШОЙ ВЫХОД

Расслабься: мы не призываем тебя вести ребенка в цирк, театр кошек или в зоопарк. Мы предлагаем пойти туда, куда ты сам любишь ходить со своими друзьями. Если это не стрип-клуб и не бои без правил, а, скажем, хоккей или автогонки (или, может, выставка машин), малыш вполне подойдет на роль спутника.

Упомянутый ранее доктор Коваленко, например, регулярно таскает отпрыска с собой на спорт, причем речь не о каком-то мелком хулигане в футбольном шарфе, а о дочке — ей и то нравится: "В таких местах ребенок видит, как ты искренне радуешься и переживаешь, и понимает, что ты — тоже живой человек, а не только строгий начальник семьи, — рассказывает Николай. — Раз уж все дети копируют родителей, почему бы не дать им такой живой и хороший пример для копирования, как спортивные переживания? Это точно лучше, чем папа, с кислой мордой пережевывающий ужин или храпящий на диване с пультом в руке".

Думаешь, на наших стадионах детям вообще нет места? Конечно, есть. Другой автор этого текста, Антон Иванов, берет сына на футбол с трехлетнего возраста и всем советует. "Если выбрать спокойный сектор и хороший матч, то новых слов малыш не услышит, зато почувствует, что такое футбол живьем, а не по телевизору", — объясняет он.

9
ИГРА В УБОРКУ

Говорят, что есть дети, которые любят убираться. Впрочем, некоторые верят и в зеленых человечков. Мы же сегодня говорим о более реальных вещах, а реальность — ребенок, при слове "уборка" убегающий прочь.

Долго расписывать способы заставить малыша взяться за ум не будем, дадим лишь один совет: ребенок, как правило, легко соглашается на дела, связанные с водой, даже на мытье полов. Конечно, первое время качество этой уборки будет хромать на все ноги, но главное тут — приучить человека к тому, что убираться нужно, и пусть сначала его участие будет балансировать на грани пользы и разрушения, зато в голове малыша отложится нужная мысль: "Мы убираемся, это не так страшно и скучно".

К слову, отец троих детей, дизайнер МН Николай Егоров, сверставший эту статью, легко научил детей убираться во дворе загородного дома зимой: сначала они расчищают площадку, а потом играют на ней вместе в хоккей.

10
ЭТО КОНЕЦ

Сильнее совместной радости сближает только одна вещь — совместное горе. И дети не исключение. Конечно, хочется, чтобы такое не происходило никогда, но порой приходится объяснять им, что такое смерть (скажем, любимого хомячка).

Этот вопрос не так прост, как кажется, и, скажем, в Австралии есть специальная служба, помогающая детям пережить потерю близкого (особенно если речь о ком-то более важном, чем хомяк). Управляющий этой организацией Конрад Гавлик так видит роль отца в непростой момент: "Детям лучше видеть живые эмоции. Если отец заплачет — такая реакция будет понятнее ребенку и ближе к тому, что испытывает он сам, чем если папа будет ходить с каменным лицом".

На самом деле, беда — лакмусовая бумажка ваших отношений. И все остальное в этой статье — игры вместе, радости и победы — фундамент для того, чтобы ребенок в беде рассчитывал на тебя и ваша дружба помогла ему выйти из кризиса. ■

PHOTOS/ДРАН ТИКОТ

СЕКС

Е-МОБИЛЬ. ИНСТРУКЦИЯ

В РУКОВОДСТВЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ТВОЕЙ МАШИНЫ НАПИСАНО, КАК ЗАВЕСТИ ЕЕ И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЕЕ ТЯНЕТ НАЛЕВО. НО ТАМ НЕТ НИ СЛОВА О ТОМ, КАК БЫТЬ, ЕСЛИ В САЛОНЕ ДЕВУШКА, КОТОРАЯ УЖЕ ЗАВЕЛАСЬ И ТРЕБУЕТ ПРИКЛЮЧЕНИЙ НА СВОЮ ЗАДНИЦУ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. КАК ВСЕГДА, НА ПОМОЩЬ ПРИХОДИМ МЫ. ВОТ НЕДОСТАЮЩАЯ ГЛАВА ИЗ РУКОВОДСТВА К ТВОЕЙ МАШИНЕ – "ЭКСТРЕННЫЙ СЕКС".

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

Если разобраться, то в машине все кричит о любви: в списке запчастей есть и "штаны" (элемент системы выпуска), и "юбка" (часть переднего бампера), и даже "яйца" (стойка стабилизатора). Прибавь к этому приватную атмосферу, расслабляющую музыку, уютный диван — и все станет ясно как пень: это не роскошь, а средство размножения! Так почему бы не устроить в салоне небольшой бардачок? Мы изучили тему от и до и готовы дать тебе максимум информации. Чтобы не тратить время на лишние слова, все будет четко и по делу.

ТОП-10 СЕКС-МАШИН

Перед тобой лучшие машины для секса, выбранные британцами в опросе, который провела компания по продаже подержанных машин Autoquake.com.

1. Mercedes-Benz E-Class универсал
2. Volkswagen Beetle первого поколения
3. Ferrari 458 Italia
4. MINI Cooper
5. Volvo V70
6. Volkswagen Golf GTI
7. Alfa Romeo Spider
8. Rolls-Royce Ghost
9. Aston Martin Vanquish
10. Land Rover Discovery

Fiat 500

Итальянцы, пусть у них порой излишне пышные подруги и всегда — любовь к жестикуляции, легко занимались "амор" в этой крохе. В середине прошлого века дешевый Fiat 500 позволил молодежи пересесть с мопедов на четыре колеса, и новые автомобилисты тут же оценили прелесть замкнутого пространства. Говорят, в "чинквеченто" была зачата чуть ли не половина следующего поколения итальянских избирателей. Если твой автомобиль тоже невелик, это не значит, что он не годится для большой любви. Поверь, даже "запор" сексу не помеха!

ПОЗА

"Миссионер в пути"

- Поставь машину на ручник или на передачу, но учти, что ее в порыве страсти легко выбить.
- Заглуши мотор, если вы в гараже или другом замкнутом пространстве.
- Отстегни ремни (пока только ремни безопасности, свой ремень расстегнешь чуть позже).
- Подвинь переднее сиденье немного вперед и максимально откинь спинку.
- Положи подушку (или снятую с вас одежду) в место крепления спинки к подушке кресла — поясница партнерши скажет тебе "спасибо".

НЕ НАДО: делать это на водительском сиденье. Когда в самый ответственный момент твоя задница нажмет на сигнал, а партнерша от испуга выбьет ногой окно, поймешь, как мы были правы.
НАДО: в маленькой машине делать это в миссионерской позе. Когда женщина сверху, ей нужны для движения пространство под крышей (или как минимум люк — но это для экстремалок). А ты сверху даже в низком спорткаре сможешь сносно двигаться вперед-назад.

БУКЕТ СВЕЖИХ ПОЗ

Еще 4 комбинации мужского и женского тел в условиях автомобильного салона.

Широчайшие спинки

Если ширина кресел спереди позволяет, можно устроиться на откинутом пассажирском сиденье так, чтобы она лежала боком на спинке кресла, а ты был точно в такой же позе за ее спиной.

За стеклом

Она становится на колени на заднем сиденье и упирается руками в стекло. Ты располагаешься сзади. Ее ноги сомкнуты, твои — одна у спинки кресла, вторая — стоит на полу. Двигаться удобно, да и следить за тем, что за окном.

Вот моя тачка, чувак!

Она облокачивается руками о сиденье заднего дивана, находясь при этом попой кверху, и кладет ноги на спинки передних сидений. Ты втискиваешься между креслами и поддерживаешь ее за ноги, как будто везешь тачку с грузом.

Ноги в руки

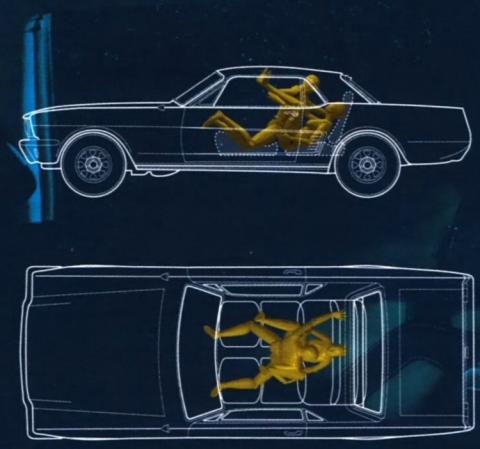
Место действия — задний диван. Она на спине, ты сверху — все просто. Автомобильной экзотики добавит лишь тот факт, что тут подруга, в отличие от квартиры, сможет упереться ступнями в потолок. Наш тебе совет: придерживай ее за лодыжки: и ей приятно, и тебе проще контролировать силу ее давления на твою драгоценную крышу.

Ford Mustang

Девушки всегда любили мускулы, даже если это мускулы машины. За первый год зачинатель класса маслкаров — Ford Mustang 1965 года — разошелся в США тиражом 263 434 штуки, и большая часть этих машин досталась молодежи. Свободная любовь, кинотеатры под открытом небом... Короче, ты понял, что в таких автомобилях не раз терялись стыд, девственность и разные мелкие детали гардероба. По габаритам салона маслкар только чуть-чуть уступает обычным седанам, так что эти советы пригодятся большинству автолюбителей.

ПОЗА

"Диваны и кресла"



- Сдвинь оба передних сиденья максимально вперед и подними спинки вертикально.
- Выключи кондиционер.
- Окна быстро запотеют в лучших традициях автосекса из фильма "Титаник".
- Когда поднимется все, включая ручник, перелезайте назад.
- Она садится посередине заднего дивана и съезжает вниз, задирая ноги и располагая их на спинках передних сидений.
- Ты занимаешь место между ее ног.

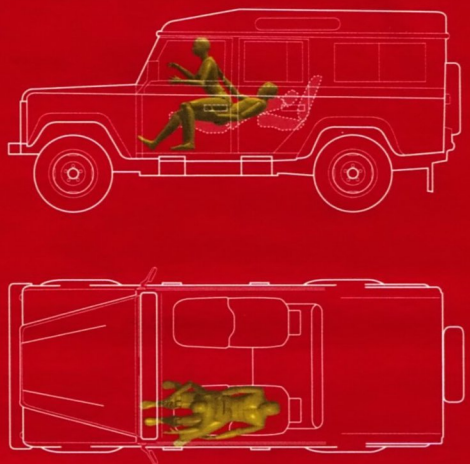
НЕ НАДО: забывать закрыть двери — запотевшие окна не заменят замки.
НАДО: полезная опция и просто аксессуар для машины — шторки на окна. С ними ощущение, что вы занимаетесь сексом в стеклянной комнате, будет не таким острым (впрочем, некоторым именно опасность быть застигнутыми и нравится).

Land Rover Defender

Культ этих машин в Великобритании таков, что есть даже катафалки Defender — на них фанаты могут совершить свой последний в этой жизни проезд. Естественно, многие в Туманном Альбионе, да и не только там, своим рождением обязаны тоже этой брутальной машине. С 1948 года, когда первый Def сошел с конвейера, в его салоне чего только не случалось и кто только не случался. У тебя тоже джип? Делай так.

ПОЗА

"Вводитель"



- Land Rover славится "капитанской" посадкой водителя, которому видно все. В сексе лучше сменить свою капитанскую на ее "наездническую" позы.
- Водительское кресло уезжает назад и максимально вниз.
- Зеркало заднего вида можно сразу отвернуть в сторону, чтобы не мешало.
- Подруга садится тебе на колени спиной к тебе и, держась за руль, изображает вольную импровизацию на тему детской игры "в ямку бух".

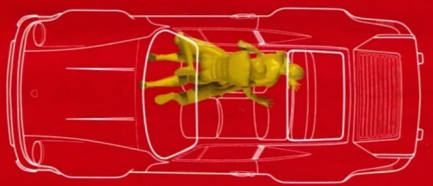
НЕ НАДО: пытаться повторить то же самое на ходу. Даже небольшая авария кончится выстрелом подушки безопасности в девушку в упор — сломанный нос будет самой малой платой за попытку вождения в состоянии оргазмического опьянения.
НАДО: такая же поза на заднем сиденье даст больше свободы в движениях, но менее уникальна с точки зрения антуража — разве там девушка сможет видеть перед собой все органы управления автомобилем и представлять, что она пилот ралли "Шелковый путь"?

Porsche 911

Самый массовый спорткар в мире выпускается уже 48 лет. В нем нет удобного заднего сиденья, нет шторок на окнах, нет высокой крыши и других, облегчающих автосекс, опций. Зато от одной поездки на этой машине адреналин зашкаливает до такой степени, что тебе (и ей, что немаловажно) становится глубоко пофиг на все эти неудобства. Тем не менее вот несколько советов для секса в двухместных авто.

ПОЗА

"Задний привод"



- Когда машина остановлена в укромном месте и поставлена на ручник, время "стелить постель".
- Сними с пассажирского кресла подголовник.
- Отодвинь кресло назад. Откинь спинку. Девушка поворачивается к тебе спиной и ложится животом на спинку кресла, как будто хочет достать сзади что-то очень нужное.
- Ты располагаешься за ней и достаешь до того, что тебе очень нужно.

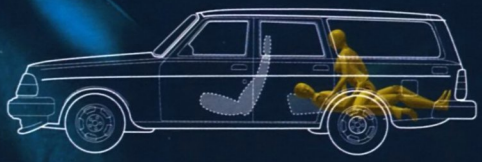
НЕ НАДО: слишком наваливаться на подругу — верх спинки кресла может больно впиться ей в живот.
НАДО: стараться не разбить ногой дорогостоящее торпедо, поэтому не просто спусти штаны, но и сними ботинки.

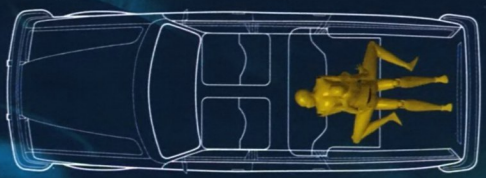
Volvo 240 estate

Шведский универсал — это классика. Он легко выдержит все, будь то перевозка шведского стола и шведской стенки или забавы шведской семьи со шведскими спичками. Впрочем, у любого другого универсала плюсов в смысле секса на борту не меньше.

ПОЗА

"Механик в поте лица"





- Включи музыку, чтобы создать атмосферу — все-таки багажник, где, как она помнит, ты возил свою зимнюю резину, — не самое романтичное для девушки место.
- Сложи задний диван так, чтобы он образовал ровную поверхность с полом багажника.
- Застели образовавшийся плац-дарм пледом.
- Ложись на спину, как будто копаешься под машиной, а девушка пусть садится на тебя, будто она и есть машина, в которой ты копаешься (впрочем, почти так и есть).

НЕ НАДО: возить с собой в багажнике кучу хлама "на всякий случай" — иначе приличная девушка если и даст тебе, то только от ворот поворот.
НАДО: удостовериться, что запасная резина тут есть не только для автомобиля, но и для тебя — возбуждение от секса в экстремальных условиях может превратить тебя в настоящую секс-машину.

ПОЛЕЗНЫЕ ОПЦИИ

Покупая новую машину, закажи эти опции — и пусть весь мир подождет.

1 ПАНОРАМНАЯ КРЫША
Можешь звать девушек посмотреть на звезды прямо в машине, главное — не слишком загораживай вид.

2 ШТОРКИ
Как мы уже сказали — незаменимая штука, особенно для тех, кто не любит тонировку в ноль.

3 ОХЛАЖДЕНИЕ СИДЕНИЙ
Секс в машине с кожаным салоном неудобен тем, что ты к нему липнешь. Охлаждение облегчит этот неприятный эффект.

4 МАССАЖ В КРЕСЛАХ
Заниматься сексом, пока тебе делают массаж шиацу, забавный опыт. Кстати, это еще один способ склонить даму к любви в авто: ей станет любопытно.

5 ОХЛАЖДАЕМЫЙ БАРДАЧОК, АВТОХОЛОДИЛЬНИК
Чтобы не пришлось после секса бежать за водой в ларек, имей холодные напитки при себе.

6 ТЕЛЕВИЗОР/DVD
Заменит драйв-ин-кинотеатр, да и места для поцелуев будут для тебя бесплатными. ■

РАЦИОН

В РОТ ПОТ

Любой нормальный мужчина время от времени выпивает. А от ненормального отличается тем, что выпивает именно время от времени и качественные напитки. Как именно он это должен делать — читай дальше.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ

Мы живем в реальном мире. Где происходят цунами и революции, жена уходит от богатого и красивого тебя к кривому и нищему соседу, а с работы увольняют без объяснения причин. Короче говоря, стресс — это норма. Конечно, мы советуем бороться со стрессом физическими нагрузками, но иные из вас предпочитают просто прийти в бар и выпить граммов этак Х-ста чего-нибудь покрепче. Если ты относишься именно к такой части наших читателей — что ж, эта статья для тебя. В западной наркологии уже не одно десятилетие популярны программы "снижения вреда" (Harm Reduction). Разработчики таких программ настаивают: если общество неспособно побороть наркоманию, нужно хотя бы сделать все возможное, чтобы уменьшить ущерб, который наносит социуму и каждому отдельному человеку это явление. МН присоединяется к программе Harm Reduction (и пусть тебя не вводит в заблуждение Уголовный кодекс: алкоголь легален, но тем не менее это один из сильнейших и опаснейших наркотиков, который вызывает зависимость и деградацию при чрезмерном употреблении). Мы расскажем, сколько и как можно выпивать, чтобы не нанести вред собственному здоровью. И почему.

ПЕЙ ЭТО, А НЕ ЭТО

ВИНО

БРЮТ

80 ккал/100 мл

ДА Собственно, именно сухое, а не полусладкое игристое вино — самое правильное и настоящее, и в идеале, конечно, оно должно быть французским, из региона Шампань. Но помни, что углекислота раздражает стенки желудка и алкоголь быстрее попадает в кровь. Пей осторожно.

ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

ПОЛУСЛАДКОЕ
102 ккал/100 мл

НЕТ Технология производства полусладкого шампанского проще, и делают его быстрее, чем сухое, — а это не так хорошо для конечного качества. К тому же его проще подделать — развести сок с дрожжами, дать забродить, для верности добавить водочки и продать гривен по 30 за бутылку.

КРАСНОЕ СУХОЕ
80 ккал/100 мл

ДА Именно кожура придает красному вину его цвет, и именно в кожуре все основные полезные вещества.

БЕЛОЕ СЛАДКОЕ

НЕТ "Большое количество сахара в сладких напитках дополнительно нагружает печень и поджелудочную, вот почему похмелье от сладких напитков обычно сильнее, чем от сухих", — говорит Эркин Тузмухамедов, автор книги "Крепкие спиртные напитки мира". Любишь белое — пей сухое.

ХЕРЕС
116 ккал/100 мл

ДА Если уж хочется выпить крепленого вина, пей херес. Он менее сладкий, чем портвейн, а значит, менее калорийный и не грозит таким термоядерным похмельем.

ПОРТВЕЙН
154 ккал/100 мл

НЕТ По крайней мере, пей один сорт (хорошего!) портвейна весь вечер, не вздумай мешать красный с белым, если у тебя на утро есть хоть какие-то планы.

АЛО

ДЛЯ НАЧАЛА СКАЖЕМ: целебная сила малых доз алкоголя — скорее миф. Ученые обожают делать сенсационные открытия о пользе рюмки-другой для профилактики рака, здоровья костей и даже печени, но другие ученые их с той же интенсивностью опровергают. Единственное, с чем практически никто из научного мира не спорит, — это положительный эффект от регулярного, но скромного выпивания конкретно для сердца и сосудов. Этанол стимулирует выработку энзимов, способствующих лучшему кровотоку, снижает вероятность образования тромбов в сосудах. Впрочем, ни один врач не будет рекомендовать тебе пить, как бы он рекомендовал есть больше овощей, рыбы и заниматься спортом. У алкоголя слишком много побочных действий, он ухудшает работу нервной системы, раздражает слизистую желудка и дает дополнительную нагрузку на печень. К тому же алкоголь — чертовски калорийная штука. В 100 г спирта порядка 700 ккал, калорийнее только чистый жир. Причем питательных веществ спирт не содержит, только чистые калории — поэтому, подобно сахару, моментально перерабатывается в жир на твоих боках.

То есть нельзя говорить о "полезном" количестве алкоголя — только о безвредном, относительно нейтральном для организма.

КАЛОРИЙНОСТЬ АЛКОГОЛЯ

150 мл вина ..... **95 ккал**
330 мл пива ..... **145 ккал**
50 мл крепкого алкоголя ..... **250 ккал**

Итак, ключевой вопрос — сколько можно пить? "Количество потребляемого алкоголя измеряют в алкогольных единицах (АЕ), 1 АЕ равна 10 г чистого алкоголя. В среднем безвредное количество алкоголя для взрослого мужчины — 3–4 АЕ в день (хотя индивидуальная доза должна быть рассчитана с учетом роста и веса человека, наличия у него хронических заболеваний и т.д.). Женщины послабее, их норма — 2–3 АЕ в день. Все, что сверх, — вредно, а больше 50 АЕ в неделю для мужчин и 35 для женщин просто опасно", — уверяет эндокринолог Вадим Черноголов.

1 АЕ СОДЕРЖИТСЯ В:

300 мл пива
100 мл вина
50 мл крепленого вина
25 мл крепкого алкоголя

Вино

Говоря о пользе алкоголя, в первую очередь поминают красное сухое вино. Вино содержит ресвератрол — вещество, которое укрепляет сердце и сосуды, снижает вероятность развития рака и понижает уровень сахара в крови. Больше всего этого вещества в винах из винограда сорта таннат (tannat). Виноград этот родом с юго-запада Франции, но у нас чаще продается уругвайский таннат. Из более распространенных сортов ресвератролом богаты пино-нуар (pinot noir), санджовезе (sangiovese) и мерло (merlot). Помимо ресвератрола, в красном вине много витаминов группы В и магния. В белом вине они тоже есть, но в меньших количествах.

ПЕЙ ЭТО, А НЕ ЭТО

ПИВО

НЕФИЛЬТРОВАННОЕ

ДА В этом сорте особенно много пивных дрожжей, содержащих витамины группы В. К тому же это кислое и легкое пиво хорошо освежает и утоляет жажду.

НЕТ В пшеничном нефильтрованном пиве больше сивушных масел, чем в других сортах, поэтому с его количеством надо быть осторожным.

ПИЛЗНЕР

ДА Алкоголь в этом горьком легком пиве достаточно чистый, без большого содержания примесей, что позволяет тебе выпить вечером лишний стакан, не боясь проснуться с головной болью.

НЕТ В этом пиве практически нет минералов. Восполни их потерю, например, стаканом минералки перед сном.

Крепкий алкоголь

С витаминами тут, как понимаешь, довольно напряженная ситуация. Водка — и вовсе смесь спирта с водой, другие крепкие напитки разбавлены некоторым количеством ароматических масел и примесей. Есть теория, что крепкий алкоголь — единственное, что можно пить людям, страдающим заболеваниями органов пищеварения. "Это не теория, а миф", — говорит эндокринолог Черноголов. "В активной фазе заболевания противопоказаны любые спиртные напитки, в стадии ремиссии действуют общие правила приема алкоголя — не больше 3-4 АЕ в день, вне зависимости от вида напитка".

Пиво

Пиво, как и другие алкогольные напитки, оказывает положительный эффект на сердце и сосуды — если пить его в меру. К тому же само по себе пиво — низкокалорийный алкогольный напиток и содержит витамины группы В, калий, магний и кальций. Но если накачиваться им ежедневно и ведрами, то польза для сердца быстро "компенсируется" вымыванием из организма кальция и синдромом "пивного сердца" — углекислота, содержащаяся в пиве, расширяет стенки сосудов и границы сердца, оно теряет эластичность, становится дряблым, впоследствии это может привести к ишемической болезни.

ЛАГЕР

ДА Легкое светлое пиво, богатое витамином B_6, который необходим твоим волосам и коже и помогает в профилактике простуды.

НЕТ В этом сорте также маловато минералов. Закуси пиво горстью соленых орешков.

ПОРТЕР

ДА Это густое пиво богато не только витаминами группы В, но и белком — вкусно и сытно.

НЕТ Портер, как правило, заметно крепче других сортов пива — около 6%. Вроде выпил обычные свои две бутылочки, а ощущения совсем другие.

ПОЛУТЕМНОЕ

ДА Сделанное из смеси светлого и карамельного солода пиво богато витамином B_2. Он, например, помогает от головных болей.

НЕТ В таком пиве много сивушных масел, которые очень способствуют головным болям наутро. Пей в меру.

БЕЗАЛКОГОЛЬНОЕ

ДА Как минимум пиво — напиток более натуральный, чем кола и прочая газировка. В безалкогольном сохраняются витамины и минералы, которые есть в обычном пиве.

НЕТ Где-то 0,5% алкоголя в пиве все равно остается, поэтому больше двух бутылок за раз выпивать не стоит, если не готов к мучительным переговорам с дорожным инспектором.

Закуска градус крадет

ПРАВДА "Выпитый на голодный желудок алкоголь быстрее всасывается в кровь, а значит, быстрее и сильнее пьянит. Человек, выпивающий без закуски немного и изредка, никаких страшных последствий не получит, но регулярно и обильно раздражая пустой желудок алкоголем, ты существенно увеличиваешь риск развития стандартных для любителя поддать заболеваний: хронического гастрита, панкреатита, алкогольной дистрофии печени и, как следствие, гепатита", – предостерегает эндокринолог Вадим Черноголов.

От простуды

МИФ "Пара ложек коньяка в чашке горячего чая поможет почувствовать временное облегчение симптомов. Но только временное и только симптомов. А само инфекционное заболевание, если уж началось, ни от коньяка, ни от виски, ни от водки никуда не денется. Поэтому придется пользоваться лекарствами, которые доктор прописал", – говорит медицинский редактор МН Евгений Пашанов.

От головной боли

МИФ "Распространенный народный рецепт "выпить рюмку коньяка от головной боли" к реальной медицине отношения не имеет. Алкоголь действительно расширяет сосуды, но за расширением всегда следует спазм (сужение) как компенсаторная реакция организма. Особенно сомнителен такой способ в случае лечения головной боли, вызванной вчерашними возлияниями, поскольку организм и так в состоянии стресса", – объясняет Вадим Черноголов.

Мешать нельзя

ПОЧТИ ПРАВДА Смотря сколько выпить. Действительно, в алкоголе, изготовленном из разного сырья, присутствуют разные токсичные примеси. Значит, чем больше разных ядов ты в себя вольешь, тем более "комплексным" будет их вредоносное воздействие на организм. Но надо помнить, что "мешают" обычно те, кто действует по схеме "сначала выпил все, что хотел, а потом – все, что нашел в доме". И тут больший вред оказывает общее количество выпитого, а не меню этих напитков.

ПЕЙ ЭТО, А НЕ ЭТО

КОКТЕЙЛИ

1. "МОХИТО"

ДА 50 мл рома, 15 г тростникового сахара, 1 лайм, 2-3 веточки мяты, 150 мл минеральной воды, лед.

156 ккал

Совершенно заслуженно популярный коктейль – свежий, легкий, с небольшим количеством алкоголя. Пожалуй, единственный его минус – это то, что маленькие кусочки мятных листьев могут застрять в зубах.

2. "КАЙПИРИНЬЯ"

НЕТ 50 мл кашасы, 25 г тростникового сахара, 1 лайм, лед.

254 ккал

Похожий вкус, но гораздо меньший объем – а значит, ты имеешь все шансы выпить больше коктейлей за то же время. Плюс больше сахара, а значит, больше калорий и тяжелее похмелье.

3. "МАНХЭТТЕН"

ДА 50 мл ржаного виски, 20 мл вермута, капля настойки ангостура, коктейльная вишенка.

180 ккал

Коктейль не для слабонервных – сочетание зернового и виноградного спирта, терпко, крепко, красиво. Но при этом минимум калорий и, конечно, коктейльная вишенка – самое прекрасное, что есть в барах.

4. "СУХОЙ МАРТИНИ"

НЕТ 80 мл джина, 20 мл вермута, 1 оливка.

241 ккал

Похожие ингредиенты, но в более бескомпромиссных сочетаниях. Последствия, очевидно, тоже бескомпромиссны – если, конечно, ты не киношный спецагент.

5. "МАЙ-ТАЙ"

ДА 30 мл темного рома, 30 мл светлого рома, 20 мл апельсинового ликера, 20 мл сока лайма, 10 мл миндального сиропа, 10 г сахарного сиропа.

246 ккал

Вообще этот коктейль с вишенками, палочками, зонтиками и прочей барной мишурой проходит по разряду тяжелой артиллерии – весьма крепкий и весьма сладкий. Но по сравнению с "Зомби" – это цветочки.

6. "ЗОМБИ"

НЕТ 30 мл выдержанного рома, 10 мл белого рома, 20 мл золотого рома, 10 мл темного рома, 10 мл вишневого бренди, 10 мл абрикосового бренди, 40 мл ананасового сока, 20 мл апельсинового сока, 5 мл миндального сиропа, 30 мл сока лайма, 10 мл сока папайи.

287 ккал

СТАТЬЯ НЕ ПРИЗЫВАЕТ К УПОТРЕБЛЕНИЮ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ И НЕ ЯВЛЯЕТ

Q&A

ВОПРОС: Какое самое дешевое сухое вино можно покупать?
ОТВЕТ: То, что от 45 грн.
Это нижняя граница цены на приличное вино. Как правило, недорогой продукт хорошего качества — это вина Нового Света, чилийское, аргентинское, калифорнийское. Покупая украинское, отдавай предпочтение выдержанным марочным винам классических сортов. Впрочем, в плохом магазине тебе за эти деньги могут впарить и неясное пойло, так что пользуйся услугами проверенных поставщиков.

ВОПРОС: Французский коньяк всегда лучше армянского?
ОТВЕТ: Это разные напитки.
Конечно, технология производства армянского бренди была скопирована с французской, да и многие сорта винограда завезли из Франции. Но точного соответствия добиться невозможно — другая почва, другой климат, другая вода. Нельзя сказать, что армянский бренди хуже или лучше французского — он просто другой. Кому что нравится.

ВОПРОС: Чем водка за 30 грн. отличается от водки за 130?
ОТВЕТ: Может быть, всем.
Качеством сырья, степенью очистки, упаковкой и так далее. Но если производитель водки за 30 грн. будет использовать нормальные ингредиенты, у него тоже может получиться сносный продукт. Спирт — государственный, стандартный, вода, как правило, очищенная водопроводная, вроде той, что продают в магазинах в пластиковых бутылках. Все, в конечном счете, зависит от качества составляющих, технологий и совести производителя.

Название говорит само за себя — такое количество разного алкоголя, причем приготовленного из разного сырья, гарантированно превращает выпившего в зомби. Причем весьма жирного зомби.

7. "ВИСКИ-КОЛА"
ДА 50 мл виски, 150 мл колы, долька лайма.
163 ккал
Если уж тебе обязательно мешать алкоголь с колой, добавляй в колу виски — будет не так сладко.

8. "КУБА ЛИБРЕ"
НЕТ 50 мл белого рома, 200 мл колы, долька лайма.
198 ккал
Белый ром сладковат и не имеет яркого привкуса, как виски, поэтому ты можешь не заметить, как выпьешь больше, чем стоило бы.

9. КАМПАРИ С СОКОМ
НЕТ 50 мл кампари, 150 мл апельсинового сока, долька апельсина.
168 ккал
На самом деле, мы не то чтоб уж очень против этого коктейля, только если ты на совсем жесткой диете. А так — всего 68 лишних килокалорий и идеально подходящий к кампари по вкусу апельсиновый сок.

10. "КАМПАРИ-СОДА"
ДА 50 мл кампари, 150 мл содовой, долька апельсина.
100 ккал
Горькая настойка и содовая, ничего лишнего. Хотя, конечно, специфический вкус кампари здесь, в отличие от смеси с соком, ничто не оттеняет, напиток на любителя.

11. "ДЖИН-ТОНИК"
ДА 50 мл джина, 150 мл тоника.
109 ккал
Главная ценность этого коктейля — хинин, который содержится в тонике. Он светится в ультрафиолете, поэтому твой стакан будет мерцать в полумраке бара, привлекая взгляды окружающих.

12. "ГРЕЙХАУНД"
НЕТ 50 мл джина, 150 мл грейпфрутового сока.
175 ккал
Калорий в этом коктейле больше, а романтического сияния вовсе нет. Да и попробуй найди бар, в котором тебе нальют не то что свежевыжатый, а хотя бы приличный пакетированный сок.

13. ГРОГ
ДА 50 мл рома, 2 ч. л. сахара, 150 мл черного чая, пряности.
175 ккал
Напиток, придуманный как профилактическое средство против простуд для пиратов и охотящихся за ними адмиралов, надо использовать по назначению — пить мокрым, замерзшим и одиноким.

14. ГЛИНТВЕЙН
НЕТ 10 мл коньяка, 150 мл красного сухого вина, 3 ч. л. сахара, дольки лимона и апельсина, пряности.
195 ккал
В горячем глинтвейне не так чувствуется дополнительный алкоголь из коньяка плюс много сахара. Но если ты любишь это горячее пойло — готовь его сам, хотя бы будешь точно знать, что пьешь. ■

ЕКЛАМОЙ. ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

24 лучших продукта от похмелья

Прежде чем отправляться пьянствовать, открой свой холодильник и сверь его содержимое с этим списком – мало ли что!

1 Апельсиновый сок

Фрукты и фруктовый сок нейтрализуют последствия похмелья — во всяком случае, так утверждает "Британский медицинский журнал". А все благодаря содержащимся в них витамину С и фруктозе, которые помогают печени расщеплять алкоголь. Чем свежее сок, тем он эффективней, так что наплюй на дрожь в руках и выдави себе фреш сам.

2 Спортивные напитки

Идеально для регидрации

Мочегонный эффект алкоголя никто не отменял. Парадоксально, но обильные возлияния ведут к обезвоживанию организма, которое сопровождается мерзким запахом изо рта и раскалывающейся от боли головой.

Изотонические напитки содержат так необходимые тебе электролиты, к тому же в отличие от кофе и чая не обладают мочегонным эффектом, так что нужная жидкость останется внутри.

3 Молоко

Молоко не просто восполнит запасы жидкости — оно богато кальцием, снимающим вызванную похмельем раздражительность, и является отличным источником цистеина — аминокислоты, расщепляющей ацетальдегид, выработанный твоим телом при переработке этанола. Итак, буренкопродукт поможет тебе выйти из мычащего состояния и вернуть себе человеческий облик.

4 Яйца

То, что нужно, чтобы встать на ноги. В яйцах, как и в молоке, много цистеина, необходимого для детоксикации организма. Если хватит храбрости, можешь смешать сырое яйцо с апельсиновым соком. Не забудь, что сырые яйца могут стать причиной сальмонеллеза, так что лучше их сначала слегка отварить.

5 Томатный сок

Употребление алкоголя выводит из организма электролиты — минералы, поддерживающие жидкостный баланс организма, такие, как калий. Головной болью, усталостью и тошнотой ты обязан именно их недостатку. Томатный сок содержит все необходимое, чтобы исправить эту ситуацию и восстановить баланс.

6 Суп мисо

Миска горячего мисо (супа с ферментированной пастой из соевых бобов) содержит холин, который помогает печени расщеплять алкоголь (во всяком случае, так считают исследователи из Чикаго). Также в мисо содержатся пробиотики, помогающие вернуть к жизни измученную алкоголем пищеварительную систему.

7 ЧЕСНОК

При расщеплении алкоголя в организме вырабатывается ацетальдегид — противное химическое соединение, наносящее вред организму путем образования свободных радикалов. Эффект от этого напоминает поражение радиацией, чем и объясняется тошнота с похмелья. Чеснок же содержит S-аллил цистеин, нейтрализующий эту гадость. Убрать запах изо рта это тебе не поможет, но самочувствие должно улучшиться.

8 ИМБИРЬ

ИДЕАЛЬНО ДЛЯ БОРЬБЫ С ТОШНОТОЙ

Имбирь в любом виде, будь то сок, настойка или чай, помогает избавиться от тошноты. Перед его чудодейственным эффектом не устоит даже токсикоз у беременных, не то что какое-то похмельное подташнивание. Но учти: свежий имбирь на пустой желудок лучше не принимать, чревато последствиями.

9 ПЕРЕЧНАЯ МЯТА

Старое доброе средство от тошноты. Мята перечная обладает слабым обезболивающим эффектом, который в первую очередь действует на стенки желудка — это поможет тебе добраться до работы, не наблевав на костюм. Можешь принимать капсулы с мятным маслом, пить чай с мятой или жевать мятные пастилки, которые заодно освободят твое дыхание от перегарной нотки, выдающей, каким видом активного отдыха ты вчера занимался.

10 БАНАНЫ

Есть такое издание, в котором большинство журналистов могло бы работать даже без зарплаты, исключительно за идею — "Ежеквартальный журнал алкогольных исследований". Так вот одно из исследований показало, что высокие дозы витамина B_6 способны побороть симптомы похмелья. Один банан содержит приблизительно половину дневной дозы B_6, кроме того, бананы богаты калием (смотри пункт про томатный сок).

11 ПИТЬЕВАЯ СОДА

Тошнит с похмелья? Ничего удивительного, кислотность-то повышена! Чайная ложка питьевой соды, растворенная в стакане воды, поможет нейтрализовать кислоту в желудке и ослабить неприятные ощущения. К тому же результат не заставит себя ждать — активное выделение пузырьков газа обеспечит быструю абсорбцию.

12 ОПУНЦИЯ

Профилактика — лучшее лечение. При чем тут опунция? Ученые из Калифорнийского университета установили, что экстракт из этих кактусов помогает избавиться от тошноты и сухости во рту. Но лучше всего принимать его не после пьянки, а до нее. Отличный повод увлечься разведением кактусов.

13 ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ

ИДЕАЛЬНО ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Как известно, алкоголь заставляет кровеносные сосуды мозга сужаться, что ведет к неврологической недостаточности. Менее известно, что магний стабилизирует клеточные мембраны и нервные клетки, что помогает ослабить головную боль. В 32 граммах тыквенных семечек содержится 60% рекомендованной дневной дозы магния. Голова, как тыква? Ешь тыквенные семечки!

14 ТУНЕЦ

Альфа-кетоглютарат-дегидрогеназа — с похмелья такое выговорить очень непросто. То ли дело тунец. Всего пять букв, и никакой головной боли. Потому что в небольшом стейке из тунца содержится 40% рекомендованной дневной дозы этого энзима, помогающего вывести алкоголь из организма. Если сама мысль о стейке тяжким похмельным утром вызывает у тебя тошноту, можешь заменить его паштетом из тунца на тосте.

15 КАЙЕННСКИЙ ПЕРЕЦ

Эта острая пряность не только активирует центры удовольствия в мозгу и высвобождает эндорфины, она еще и эффективно борется с головной болью. Она повышает твой болевой порог, таким образом тело приспосабливается к боли и испытывает меньший дискомфорт. Поэтому, когда будешь наливать себе томатный сок, не забудь добавить в него изрядную щепотку красного перца.

16 РОЗМАРИН

Эта пряность, известная в Европе с глубокой древности, не только служит отличной приправой к мясу — она еще и улучшает черепное кровообращение, соответственно ослабляя головную боль. Также доказано, что она является прекрасным антиоксидантом, что весьма кстати после того, как ты с помощью алкоголя выпустил на волю кучу свободных радикалов.

17 МАСЛО БУРАЧНИКА

Отличный источник гамма-линоленовой кислоты, одной из важнейших омега-6 жирных кислот. Но нам сейчас гораздо интересней тот факт, что оно может существенно уменьшить такие эффекты похмелья, как головная боль и усталость. Кстати, масло помогает при предменструальном синдроме, так что, возможно, оно завалялось в аптечке у твоей половины.

18 УСТРИЦЫ

Для расщепления алкоголя организму необходим цинк. Чем больше ты выпил, тем больше цинка ты израсходовал, соответственно, тем хуже ты будешь усваивать алкоголь и тем сильней у тебя будет болеть голова. Устрицы — чемпионы по содержанию цинка среди всех пищевых продуктов. Полдюжины устриц содержат 77 мг цинка, что в 8 раз больше рекомендованной дозы.

19 КОРИЦА

Усталость после приема алкоголя наваливается на тебя не потому, что рюмка очень тяжелая, а потому, что алкоголь нарушает баланс сахара в крови. А корица, если верить "Американскому журналу клинического питания", выравнивает пики глюкозы в крови, вызванные чрезмерным употреблением алкоголя. Если ты любишь закусить жирненьким, то корица опять-таки придет тебе на помощь — она еще и снижает уровень холестерина. С чем ее есть? Посыпь ей капучино, да не скупись — на чашку дай чайную ложку.

20 КАПУСТА

В результате алкогольных подвигов уровень фолиевой кислоты в организме значительно снижается. А именно она отвечает за выработку организмом энергии и принимает непосредственное участие в производстве красных кровяных телец, которые тебе необходимы для возмещения ущерба, нанесенного организму пьянством. Капуста является прекрасным источником фолиевой кислоты, к тому же в капустном соке содержится так называемый "витамин U", или каббагин — вещество, помогающее восстановить оболочку стенок желудка. Вопрос только в том, сможешь ли ты себя заставить с бодуна проглотить стаканчик зеленоватой жидкости...

21 МАРМАЙТ

Мармайт — это популярная в Британии паста из пивных дрожжей, обладающая специфическим вкусом и в основном использующаяся для намазывания на бутерброды. При чем тут похмелье? В мармайте содержится большое количество витаминов группы В, обладающих чудесным свойством добавлять энергии усталому организму, а соли помогут пополнить истощившиеся запасы минералов. Если ты намажешь его на цельнозерновой тост, то доза витаминов группы В только возрастет — чего тебе, собственно, и нужно.

22 ЙОГУРТ (НАТУРАЛЬНЫЙ)

Почему йогурт? Потому что в нем много витамина B_5, который ты благополучно извел алкоголем, и потому что он богат бифидобактериями, которые вернут к жизни твой желудок. А если ты еще забросишь в йогурт горстку богатых антиоксидантами и витаминами ягод, то можешь считать, что ты уже почти вернулся в нормальное состояние. И вообще, стоит иногда пить йогурт не после, а вместо.

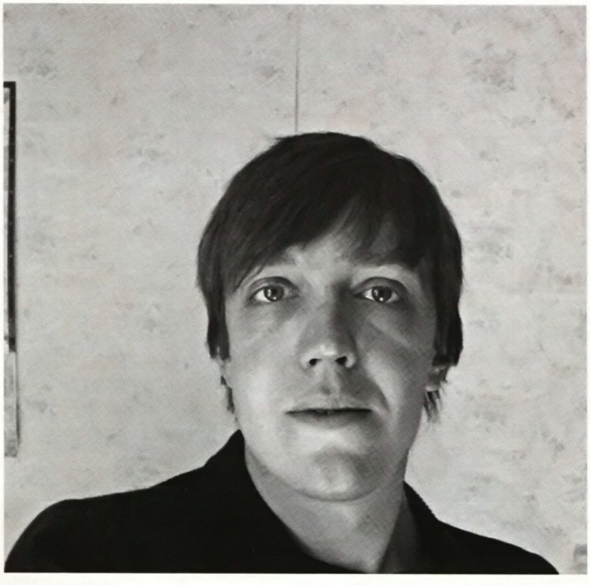
23 МЕД

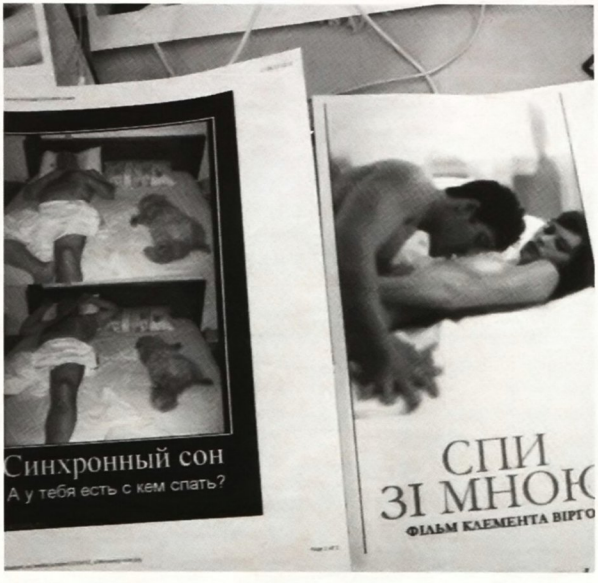
ИДЕАЛЬНО ДЛЯ СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ

Неизвестно, любил ли Винни-Пух принять на грудь, но если бы любил, его медовая диета была бы ему отличным лекарством от похмелья. Натрий, калий, фруктоза — все, что нужно твоему организму хмурым утром после хорошей вечеринки. Намажь потолще на цельнозерновой тост и скажи пчелам спасибо.

24 ОЛЕНИНА

"Европейский журнал клинического питания" утверждает, что даже умеренное употребление алкоголя приводит к значительному снижению уровня витамина B_{12} в организме и, как следствие, к утомлению. Выход? Ешь оленину. 113 граммов оленины содержит 60% рекомендованной дневной дозы B_{12}. Главное, не ходи охотиться с бодуна. ■





С утра перед началом эксперимента. Вроде как бодр и свеж.

ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ НЕ СПИТ

ИВАН ГЛУШКОВ ЧАСТО ЖАЛУЕТСЯ, ЧТО СО СНОМ У НЕГО ПЛОХО. НАША ПОЗИЦИЯ ТУТ ПРЕДЕЛЬНО ПРОСТА: ДЕЛАЕШЬ ЧТО-ТО ПЛОХО — НЕ ДЕЛАЙ ЭТОГО ВОВСЕ. ВОТ МЫ И ЗАСТАВИЛИ ИВАНА НЕ СПАТЬ, СКОЛЬКО У НЕГО ДУХУ ХВАТИТ. И ОПИСАТЬ ВСЕ СВОИ ОЩУЩЕНИЯ.

ОТ РЕДАКЦИИ

Раньше, когда догорала последняя лучина, у людей особенно не было выбора, чем заниматься — либо сексом (а потом спать), либо сразу спать. Благодаря электричеству мы обзавелись круглосуточными кинотеатрами, музыкальными клубами, а конкретно мы, журналисты, еще и ночными сдачами номеров. Среднестатистический землянин спит на час меньше, чем его предок столетней давности. И это именно среднестатистический, для горожанина вообще бессонная ночь — вещь вполне рядовая, а отсыпаются за него обитатели деревень и поселков. Мы решили на личном опыте Ивана Глушкова показать, что происходит с человеком при длительном отказе от сна. Итак, нашему редактору наказано как следует выспаться, пройти всесторонний медосмотр и, следуя рекомендациям доктора, попытаться протянуть 72 часа, не закрывая глаз. Все это время Иван будет под медицинским контролем, чтобы его стоны были не субъективным, а вполне объективным, подтвержденным цифрами, свидетельством того, что спать нужно, и еще как. Перед тобой — его отчет.

Кафе "Сюрприз" преподнесло сюрприз.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

11.00

(0 часов без сна)

Как и договаривались, проспал 10 часов (что для меня скорее удача). Встал в районе 11. Голодный отправился на работу — у врача я должен быть в 15.00, а анализы положено сдавать натощак. В редакции меня уже ждали — когда я вошел, из колонок грянуло "Со слоненком подружиться и поймать перо жар-птицы". Рабочий стол завален распечатками — афиша фильма "Спи зі мною", храпящий и пускающий слюну Гомер Симпсон, новость с треш-сайта: "Не спавший 30 лет мужчина расчленил, изнасиловал и убил победительницу конкурса женщин-двойников Элвиса Пресли"… Мне, разумеется, сразу жутко захотелось спать. Пытаюсь убеждать себя, что это психологическое и на самом деле я выспался, как вылезший из берлоги медведь, но бесполезно.

15.00

(4 часа без сна)

Следить за мной вызвалась ведущий врач общей практики группы компаний "Медси" Светлана Артемова.

"Иван говорит, что периодически плохо спит и даже лечился от бессонницы. Это подтверждают расширенные вены на глазном яблоке — косвенное свидетельство повышенного внутричерепного давления, что часто бывает следствием бессонницы", — бодро начала осмотр Артемова. Уровни гормонов стресса адреналина (93 пг/мл) и норадреналина (503 пг/мл) у меня — по верхним границам нормы (10-95 и 95-550 соответственно). Нервы, как выяснилось, тоже ни к черту, потому что, психанув из-за предстоящего анализа крови (у меня после каждого раза синяки на венах размером с овчарку), я моментально выдал артериальное давление 150/90, а с таким не то что на эксперимент, а и домой меня отпускать не стоит. Очевидно, и адреналин подскочил по той же причине. К счастью, давление скоро пришло в норму (120/80), пульс тоже (68), кровь была слита, эксперимент начался.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ МЕДИКОВ ВЫГЛЯДЕЛИ ТАК:

1. Регулярно, часто и много пить воду — в режиме бодрствования организм теряет влагу гораздо интенсивнее, чем во сне, а значит, мне надо восполнять потери.

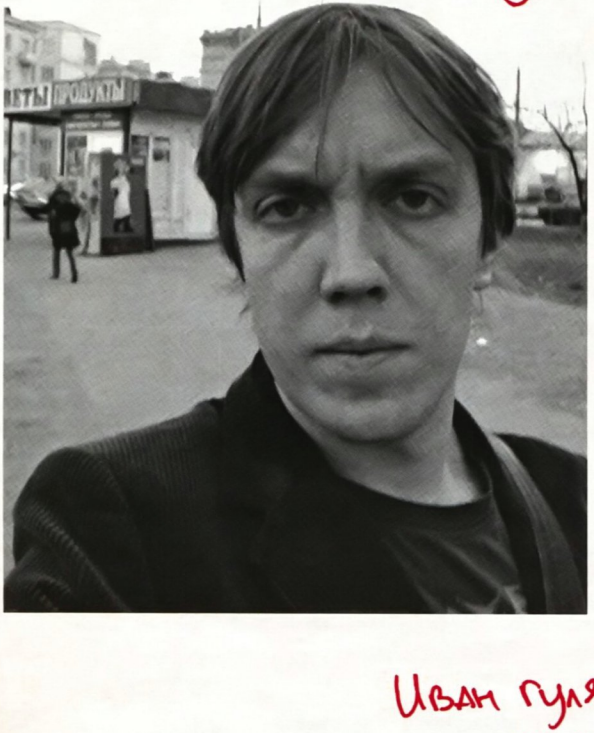
2. Много не есть и особенно не нажимать на углеводы вообще и на сладкое в частности — они быстро перевариваются, резко наполняя организм энергией, которая так же резко уходит, уступая в усталом организме место вялости и сонливости. По этой же причине следует отказаться от алкоголя.

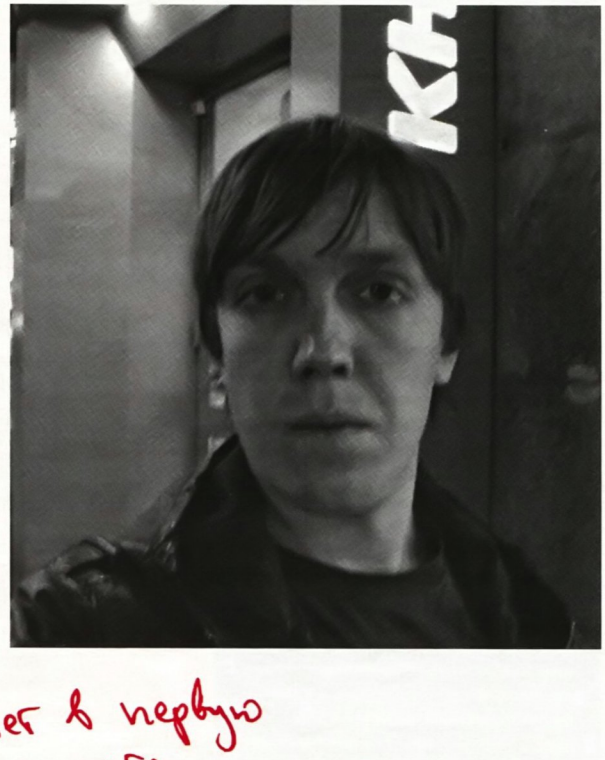
3. Бодриться зеленым чаем, пить его опять-таки регулярно и часто. Кофеин, содержащийся в чае, усваивается организмом более медленно и плавно, чем кофеин из кофе, меньше нагружая сердце.

"А энергетики вам, с вашей бессонницей, вообще противопоказаны!" — грозила Светлана Артемова.

Фитнес-редактор Дима Смирнов дополнительно порекомендовал вес

Конец первого рабочего дня.





Иван гуляет в первую ночь эксперимента.

ти овощной образ жизни, чтобы не перенапрягать организм, — никакого спорта и нагрузок, максимум прогулки. Бодриться ледяным душем он тоже не советовал. Иммунитет при бессоннице падает, можно простудиться.

Стресс от посещения медицинского кабинета надо снять — разумеется, тут же нашлась придорожная забегаловка с очень правильным для такого заведения названием "Сюрприз". Я, каюсь, немедленно нарушил рекомендацию не выпивать, приняв пару кружечек пива за обедом. Естественно, захотел спать. Остаток рабочего дня прошел в тумане.

21.00

(10 часов без сна)

Первая проверка работы мозга. Скорость реакции — простенький тест: на экране компьютера появляется кнопка, и, когда экран изменит цвет, надо на эту кнопку кликнуть мышкой. Мой результат — 0,402 сек. Не феноменально, но в пределах нормы. Тест на память (надо было прослушать, а потом записать 10 слов) удался мне с третьего раза.

Тест на внимательность (за 1 минуту исправить все ошибки в тексте) и на сообразительность ("У отца Мэри было 4 дочери: Чика, Чака, Чука и Чека. Как звали пятую дочь?") были с успехом выполнены. Пользуясь случаем, благодарю за предоставленные тесты сайт www.mhealth.ru — там ты можешь найти видеоверсию этого эксперимента с леденящими душу подробностями, не вошедшими в статью.

22.00

(11 часов без сна)

Домой отправился пешком — машину мне тоже запретили водить. Внимание притупляется, скорость реакции уменьшается, да и заснуть за рулем, особенно в пробке, дело нехитрое. Дома решил принять теплый душ вместо холодного и пойти гулять до утра. Собирался часа два, все равно до утра делать нечего. Минут 30, как бабулька, смотрел из окна на уходящие вдаль электрички — мне посчастливилось жить окнами на вокзал, и, думаю, приходящий каждое утро в 5.50 поезд отчасти виноват в моей бессоннице. Но пока спать почти не хочется.

01.00

(14 часов без сна)

Гуляю, как турист, по ночному городу. Туда и обратно. К счастью, кафе, где я подзаряжался кофе с лимоном, и книжных магазинов, где листал альбомы "Тайны океанов" и "История Люберецкой ОПГ", в столице навалом. Даже джинсы умудрился купить в час ночи. На обратном пути свернул с главной и шел по боковым улицам, абсолютно пустым, строго по центральной линии дорожной разметки — надо ловить хоть какой-то кайф от эксперимента, пусть и на уровне подростковой романтики.

03.00
(16 часов без сна)

Вернулся домой для короткой передышки — чтобы заварить термос зеленого чая и двинуться в новое путешествие. Но, только попал со свежего воздуха домой, накатило желание спать. Я наконец понял, кто такой пресловутый "внутренний голос" — тот, что говорит: "Ваня! Ну ты что, совсем придурок? Какой эксперимент? Поспи! Две минутки! Станет так хорошо!" Еле-еле встал с дивана (зачем я на него лег?), запихнул термос в сумку и решительным шагом двинулся из дома.

05.00
(18 часов без сна)

Первые серьезные признаки недосыпа (помимо дежурно тяжелых век) — я чувствую свой мозг. Четкое ощущение, что внутри головы есть что-то тяжелое, вялое и бесполезное, отказывающееся работать. Лицо как будто опухло. Обнаружил дом с пожарной лестницей, не заколоченной, как обычно, досками внизу. Залез по ней на восьмой этаж, уселся у кого-то на балконе — фотографировать посветлевшее небо. Мысль о том, что у меня могут быть вполне реальные неприятности не только со здоровьем, но и с милицией, мне в голову не пришла. Спустился, сел на лавку с надписью "Окрашено" и просидел так минут 20. Периоды полного безделья, похоже, стали жизненной необходимостью. Переключиться с одного дела на другое, не воткнув между ними полчаса медитации на плохо покрашенный потолок, невозможно.

07.00
(20 часов без сна)

Снова вернулся домой, и началось самое тяжелое время. Сижу на диване, вытянув ноги, и пялюсь в одну точку, чтобы не заснуть. Встать сил нет, тем более ходить. Усилием воли дотащил свое тело до кухни, заварил настолько крепкий зеленый чай, что он казался черным, вернулся на диван. Минут через 40 закрыл глаза, и это, как ни странно, помогло — я понял, что заснуть все равно нет сил, благодаря чему собрался с духом и высунулся в открытое окно. Посмотрел на себя в зеркало. Если бы про этого человека сказали, что у него полный холодильник расчлененных трупов, — я бы поверил. Хочется есть, но категорическое нежелание выполнять даже примитивные процедуры с холодильником, ножами и вилками гораздо сильнее голода. Который, кстати, вскоре прошел сам собой. И потом приходил и уходил без всякой системы все дальнейшее бессонное время. Начали болеть мышцы. "Сон и просто валяние на диване — совершенно разные виды отдыха для организма, — говорит врач-сомнолог, к. м. н. Михаил Полуэктов. — Сон жизненно необходим нервной системе не только для отдыха и восстановления. Во время сна мозг продолжает обрабатывать полученную за день информацию и решать задачи, которые он не решает в период бодрствования. Но и все прочие органы нуждаются во сне — в фазе глубокого сна процессы восстановления проходят гораздо быстрее, чем во время бодрствования. Пусть наш герой и сидел и даже почти лежал, полноценно физически отдохнуть он не мог никак".

ДЕНЬ ВТОРОЙ

11.00
(24 часа без сна)

Наконец вышел на улицу, и смертельная усталость вдруг сменилась какой-то эйфорией. Солнышко, ветерок — все здорово. По-прежнему чувствую свои мозги и их бесполезность. Но при

ХОЧЕТСЯ ЕСТЬ, НО КАТЕГОРИЧЕСКОЕ НЕЖЕЛАНИЕ ВЫПОЛНЯТЬ ДАЖЕ ПРИМИТИВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ С ХОЛОДИЛЬНИКОМ, НОЖАМИ И ВИЛКАМИ ГОРАЗДО СИЛЬНЕЕ ГОЛОДА

НОЧНЫЕ КОШМАРЫ

В следующий раз, когда будешь ворочаться на кровати, подумай о людях, которым повезло обзавестись нижеперечисленными заболеваниями. И твои проблемы покажутся тебе меньше малого.

1. НАРКОЛЕПСИЯ

Болезнь, характеризующаяся внезапными и неконтролируемыми приступами сонливости и внезапным засыпанием, яркими, кошмарными сновидениями и галлюцинациями, полной или частичной утратой при засыпании мышечного тонуса – то есть человек моментально, как мешок, падает на землю. Эти приступы могут случаться почти каждый день, причем нередко в одно и то же время. Нарколепсией чаще страдают мужчины.

2. ПСЕВДОИНСОМНИЯ

Довольно частое заболевание, при котором человеку кажется, что он вообще не спит, причем это может длиться годами и десятилетиями. На самом деле человек спит урывками, просто не осознает и не чувствует этого, а из-за переживаний по этому поводу ощущает себя усталым и разбитым. Все громкие истории про "человека, который 20 лет не спал" – про псевдоинсомнию.

3. ФАТАЛЬНАЯ СЕМЕЙНАЯ ИНСОМНИЯ

А вот при этом, к счастью, редком наследственном заболевании человек действительно утрачивает способность спать. В результате мутаций в его мозгу блокируется область, отвечающая за сон. Как правило, больной редко протягивает больше года-полутора лет.

4. СИНДРОМ "ВЗРЫВАЮЩЕЙСЯ ГОЛОВЫ"

При этом заболевании человек просыпается среди ночи от сильнейшего эмоционального всплеска – громкого звука, шума, взрыва в голове, ярких визуальных впечатлений. Некоторым кажется, что у них случился инсульт, они умирают или что-то в этом роде. Такие переживания могут случаться по нескольку раз за ночь, нарушая сон.

Иван чувствует свой мозг.

Второе утро: не бодр и не свеж.

этом очень, даже истерически бодр. "Тут тоже все абсолютно предсказуемо. Наша нервная система функционирует циклически — примерно полуторачасовой этап подъема сменяется таким же по длительности этапом расслабления", — говорит Полуэктов. "Да, организм убеждает себя, что он еще способен нормально функционировать, но на самом деле физическая усталость никуда не делась, и что-то делать, несмотря на кажущуюся бодрость, довольно сложно", — добавляет Артемова. И это действительно так. Сложные фразы и шутки второго порядка расшифровать удается не сразу. Вот главный редактор удивляется, что одновременно прислали резюме Алексей Зимин (тезка главреда журнала "Афиша-Еда") и Дмитрий Быков (тезка писателя) — о чем это он? Зато я энергичен — бегаю по редакции и строю рожи перед камерой.

14.00

(27 часов без сна)

Решаю поработать. Сил каждый раз хватает на одно-два предложения текста (который, кажется, главред потом переписал за мной начисто). Затем приходится делать перерыв на онлайн-игру "Убей зомби!", во время которой я на всю редакцию ору: "Сдохните, ходячие мертвецы!" Коллеги веселятся и демонстративно зевают. Рот перестал слушаться мозга. Если раньше хотелось что-то сказать — и ты просто говорил, то сейчас приходится продумывать движение губ, языка и зубов, чтобы выговаривать слова. Из-за этого речь изобилует междометиями "ну", "э" и "мм" больше, чем обычно. Повторно прошел тесты. 10 слов я записал со второго раза, тесты на внимательность и сообразительность прошел успешно, скорость реакции — 0,432 сек. Описанная доктором Артемовой эйфория — в действии.

19.00

(32 часа без сна)

КПД падает. Перерывы на "Убей зомби!" все больше, отредактированных строчек между ними все меньше. Поел бутербродов с сыром, страшно захотел спать. Налил себе кофе (зеленый чай уже из ушей льется). Не успел сделать и глотка — откуда ни возьмись невероятный прилив бодрости, но уже совершенно неконтролируемый. Глаза

ГАЛЛЮЦИНАЦИИ, НЕРВОЗНЫЕ СОСТОЯНИЯ — ЭТО НОРМАЛЬНО В ТАКОЙ СИТУАЦИИ. КАКИЕ ИМЕННО БУДУТ РЕАКЦИИ — ЗАВИСИТ ОТ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХИКИ КОНКРЕТНОГО ЧЕЛОВЕКА

бегают, руки трясутся, хочется быстро говорить бессмысленные слова.

Очередное тестирование. Скорость реакции — 0,537 сек., сообразительность и внимание не пострадали, а вот память ни к черту — 10 слов я записал с девятого раза. Что неудивительно, кратковременная память — функция мозга, работа которой при нехватке сна нарушается одной из первых.

00.00

(37 часов без сна)

Мной овладела чудовищная апатия. Не хочется ничего, даже уходить с работы. Где я продолжаю сидеть и все медленнее работать, прерываясь, как повелось еще днем, на борьбу с зомби. Может, так я подсознательно борюсь с собственной вялостью? "Компьютерные игры — отличный способ справляться с сонливостью. Собственно, есть только три способа — стимуляторы, например, кофеин, физическая активность и мотивация, то есть заинтересовать свою нервную систему чем-то, чтобы эта мотивация превышала мотивацию поспать. Желание спастись от зомби — вполне достаточный мотив", — объясняет Полуэктов. А вялость нешуточная — собраться с силами и уйти с работы я смог только через два часа.

03.00

(40 часов без сна)

Второй (после утра на чужом балконе) приятный момент бессонницы — наконец-то начались галлюцинации. Кажется, что в висящей на стене черной сумке кто-то живой медленно шевелится. Завораживающее зрелище. Попытался отвлечься книгой — но забываю, о чем было предыдущее предложение. Чувствую себя одиноким, несчастным и больным. Вспоминая разговоры с людьми накануне, начинаю подозревать, что все что-то утаивали или скрывали. Вот, например, коллега похвалил музыку, игравшую у меня из наушников, а я думаю — а что он на самом деле хотел сказать? Музыка громкая? Плохая? Я придурок? "Мозг после 40-часового бодрствования слишком устал, мы видим нарушение его функций, он уже не справляется на 100% со своей работой, — подтверждает Полуэктов. — Галлюцинации, а они бывают как визуальные, так и слуховые, нервозные состояния — это нормально в такой ситуации. Какие именно будут реакции — зависит от особенностей психики конкретного человека".

07.00

(44 часа без сна)

Кажется, раз в третий открываю глаза от нечаянного сна. Сидишь, пялишься в свет лампы, музыку погромче, чтобы не заснуть, а тут уже продавцы трусов, сшитых из праздничных шариков, переоборудуют твою квартиру в авиакассы… и открываешь глаза. Вроде засыпал я каждый раз минут на 5-10, не больше. Но контролировать этот процесс решительно невозможно. Вообще вся ночь прошла совершенно впустую — просто сидел дома на стуле и старался не уснуть, ни на что другое уже не было сил.

Реклама

Упаковки вистачає до 6 міс. користування
Одного нанесення вистачає на 5 днів

ВІД ПІДВИЩЕНОГО ПОТОВИДІЛЕННЯ

DRYDRY

запитуйте в аптеках міста

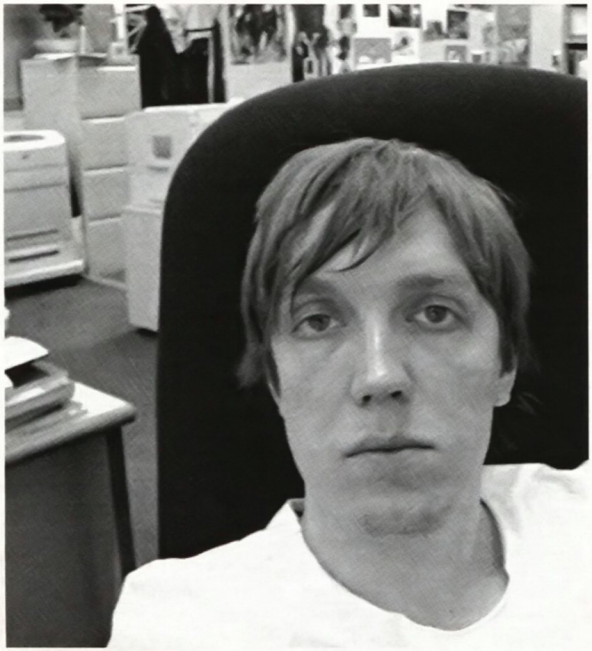
Зроблено у Швеції

рекомендована ціна 160 грн.

санітарно-епідеміологічної експертизи №05.03.02-03/49470 від 17.05.2011

www.scandi-line.com тел.: (0432) 50-78-48

*ДрайДрай



Иван снова проиграл в "убей зомби".

ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ

Впечатления Арсения Виноградова

Это, конечно, была не лучшая идея — начать эксперимент с "Сюрприза". Уже к вечеру первого дня Иван был заметно удручен перспективой насильственного бодрствования и в течение последующих двух суток существовал волнообразно — выглядел то как после трехдневного допроса, то вдруг как огурец. На исходе второго рабочего дня из его наушников доносились такие дикие звуки, что было страшно за Ванин мозг. "Это я чтоб не спать", — объяснял он и тут же норовил прилечь на редакционный диван, наигрывая что-то блатное на редакционной гитаре. Через минуту струны затихали, кто-нибудь кричал: "Глушков! Не спать!" — и мелодия лилась снова. Говорил он медленнее обычного, зато мало и по делу (это плюс), на просьбы реагировал с оттяжкой (это минус) и часто жаловался на судьбу (это нормально).

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

11.00

(52,5 часа без сна)

В полдень я должен снова оказаться на приеме у врача. Клиника — в двух остановках на метро от дома, но у меня из головы этот факт начисто стерся. Я лихорадочно соображал, как по утренним пробкам, на автобусах, троллейбусах и такси добираться до клиники. В результате приехал почти на час раньше, сижу во дворе, слушаю птичек.

12.00

(53 часа без сна)

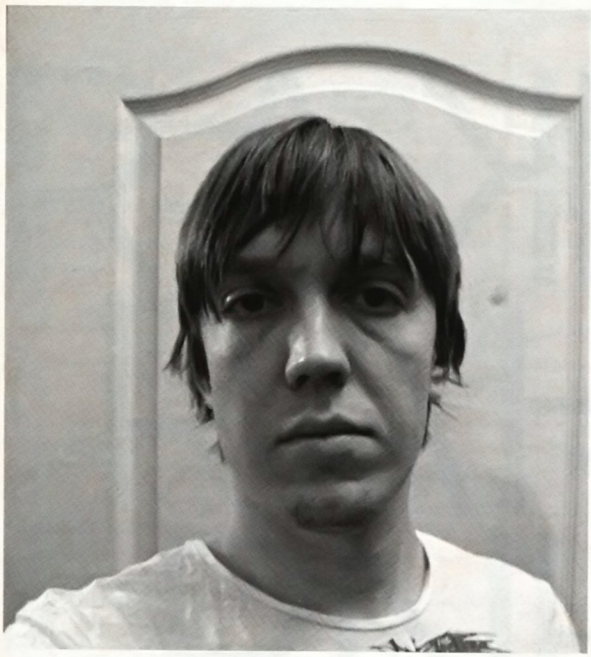
Пришел на прием. "Так, выглядите вы плохо, это хорошо — потому что именно так вы выглядеть и должны", — объявила Артемова. "Пульс у вас чаще (96), давление выше (140/90) — все свидетельствует о том, что организм находится в состоянии стресса. Кровь сгустилась — это последствия обезвоживания. Я просила вас пить больше, но вы, видимо, не послушали меня. Проявившаяся сухость носоглотки — тоже признак обезвоживания. Вены на глазном яблоке еще больше расширились. А вот с гормонами интересная ситуация, их уровни не выросли, а снизились: адреналин — 55 пг/мл, норадреналин — 209 пг/мл. Это можно объяснить с точки зрения теории стресса, разработанной психологом Гансом Селье. Он выделяет три фазы стресса. В первой фазе — фазе тревоги — происходит мобилизация организма, и его активность и работоспособность могут даже вырасти. Во второй фазе — стабилизации — организм расходует свои резервы. В первых двух фазах уровень адреналина высок, чтобы поддерживать организм на плаву. Но если стресс на этом не заканчивается, то неизбежно наступает третья фаза — фаза истощения. Из-за того, что организм Ивана и так был раздражен предыдущей бессонницей, он быстро исчерпал немногие имевшиеся запасы. То есть испытуемый находится уже на грани перехода в третью фазу", — напугала Артемова.

ИВАН СОВЕРШИЛ ОШИБКУ, ПРИДЯ ДОМОЙ И СРАЗУ ЖЕ УПАВ НА КРОВАТЬ. НАДО БЫЛО ДОТЕРПЕТЬ ДО ВЕЧЕРА

14.00

(55 часов без сна)

Пришел на работу. Усилием воли заставил себя пройти очередные тесты. Слова записал с четвертого раза, внимание и сообразительность в порядке, скорость реакции — 0,573 сек., что уже на нижней границе нормы. Понимаю, что делать уже однозначно вообще ничего не могу — только выслушивать "Ты правда не спал? Ну и как? А глюки были?", лежа на диване. На котором меня в какой-то момент, увы и ах, все-таки предательски сморил сон. Я прямо чувствовал, как веки помимо моей воли закрываются, и вро-



Иван после галлюцинаций.

Иван за секунду до того, как заснуть.

де можно с этим бороться, но никакой голос совести и разума не мог побороть гудящее внутри меня "да ну их всех с этим экспериментом" и сладко заснуть.

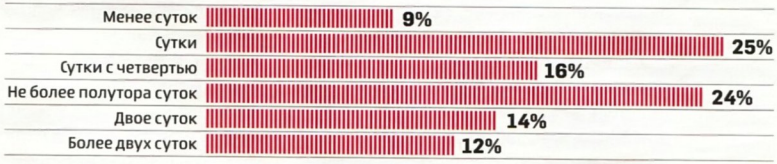
Проснулся я минут через 15, но уже с единственным желанием — отправиться скорее домой. "Большинство нормальных людей худо-бедно могут продержаться без сна, на адреналине, пресловутые 72 часа. Но и то, что Иван, с его изношенным организмом, не протянул и 60 часов — это объяснимо и нормально. Главное, рекомендую ему больше никогда не повторять такой эксперимент и вообще стараться по возможности не сбивать свой ритм, засыпая и просыпаясь всегда примерно в одно и то же время", — говорит Светлана Артемова.

КСТАТИ, СЕЙЧАС, КОГДА ПИШУ ЭТОТ ТЕКСТ, через неделю после окончания эксперимента, я так и не пришел в себя. В тот вечер в общей сложности я проспал часов 8, и то все время ворочаясь и просыпаясь. В последующие дни и вовсе удавалось урвать максимум 7. Просыпался утром, хотел спать, но не мог. Пару раз засыпал на диванчике напротив кабинета главреда, который, думая, что у меня похмелье, предлагал аспирин — а узнав, что это последствия эксперимента, радовался.

"Это либо пройдет само собой, либо где-нибудь через недельку-другую придется записываться на консультацию к сомнологу и продумывать лечение — может быть, травяные препараты, а может, и серьезные медикаменты", — завлекает Артемова. Но я надеюсь, что все обойдется. "Иван совершил ошибку, придя домой и сразу же упав на кровать. Надо было постараться дотерпеть до вечера, пока не стемнеет, — ночной сон всегда более крепкий и качественный, это в нас заложено на биологическом уровне. Тогда бы, уверен, Ивану удалось как следует выспаться и таких проблем не было бы", — говорит Полуэктов.

Спокойной ночи. ■

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ — ПО ЛИЧНОМУ ОПЫТУ! — ТЫ МОЖЕШЬ ПРОДЕРЖАТЬСЯ БЕЗ СНА?



Источник: опрос Men's health, 6832 человека

ТОНКАЯ ЧЕРНАЯ ЛИНИЯ.

СИДЯ НА СКУЧНОЙ ЛЕКЦИИ ИЛИ СОВЕЩАНИИ, ТЫ ВОДИШЬ РУЧКОЙ ПО ЛИСТУ БУМАГИ? РОЖИ, СТРЕЛКИ, УЗОРЫ? МЫ ВЫКРАЛИ ИЗ ПЕРЕГОВОРНЫХ КОМНАТ НЕСКОЛЬКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ ТАКИЕ МАШИНАЛЬНЫЕ РИСУНКИ. А ЧЛЕН БРИТАНСКОЙ АКАДЕМИИ ГРАФОЛОГОВ (BAOG) ТАТЬЯНА ЮФИТ ПО НАШЕЙ ПРОСЬБЕ ИХ РАСШИФРОВАЛА.

"ТАКИЕ ВРОДЕ БЕССМЫСЛЕННЫЕ рисунки могут рассказать про своего хозяина больше, чем он сам, — говорит Татьяна Юфит. — Потому что в момент, когда сознание ослабляет контроль над поведением, карандашом начинает управлять подсознание, скрывающее истинные мотивы нашего поведения".

Главное, на что советует обращать внимание Татьяна Юфит, не сама тема рисунка (если таковая есть). По ней и ребенок догадается, о чем речь (довольно часто это сексуальные интересы). "С другой стороны, нельзя с абсолютной точностью сказать, что, например, рисунки ножек — это любовь к слабому полу, поскольку есть вероятность, что автору скучно и он хочет скорее убежать, — говорит Татьяна. — Или же он спортсмен, бегун — часто в рисунках присутствуют мотивы, связанные с профессиональной деятельностью человека. Например, один мой знакомый тренер по плаванию постоянно непроизвольно рисует волны".

"Стиль рисунка — вот что важно, — подчеркивает Татьяна. — Мягкие, округлые, веселые, украшенные орнаментом формы говорят о благодушии и легкости характера. Жесткие, угловатые, с сильным нажимом — об энергии, упорстве, силе воли и, возможно, даже агрессивности рисовавшего, если в рисунке присутствует много стрел либо он чересчур сильно затушеван линиями, переходящими через край. Рисунок, в котором много света и воздуха, будет принадлежать человеку интеллигентному. А рисунок, нарисованный грубо, неуклюже, скорее всего, укажет на автора, которому ближе по характеру все простое, земное, бытовое".

© PHOTOXPRESS

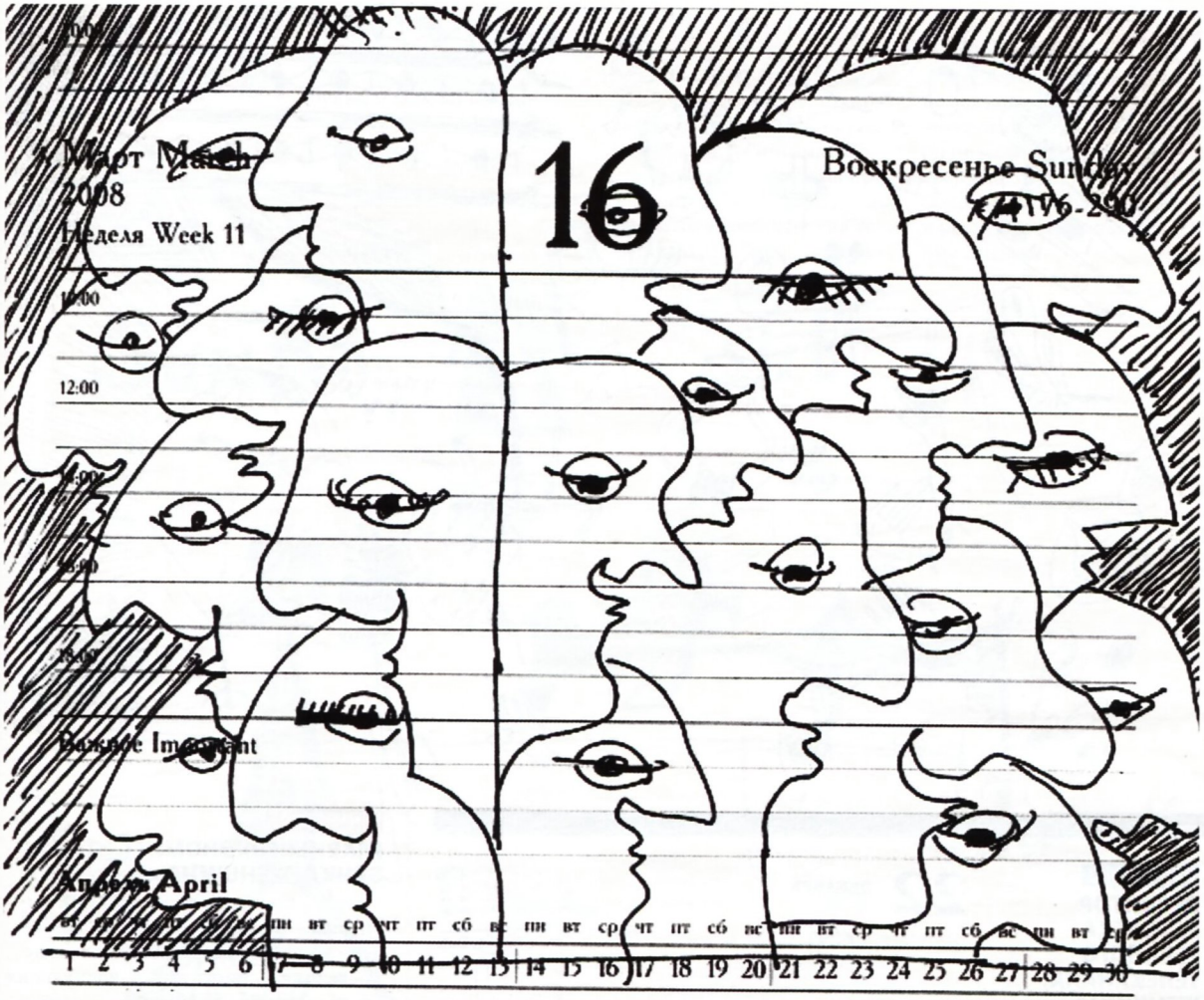


РИСУНОК №1

РЕДАКТОР ИЗДАТЕЛЬСТВА НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, МУЖЧИНА

Автор этого рисунка — натура творческая и талантливая. Это яркий, чувственный человек, с сильным эротическим взглядом на мир (об этом свидетельствуют гипертрофированные размеры и формы носов и глаз, закругленные ресницы, сочные линии). Сочность и эмоциональная щедрость характера, а также творческая активность автора подчеркиваются крупными закругленными формами в сочетании с насыщенностью изображения.

"Надо смотреть вперед, а не назад", — говорит разворот картинки: правая ее часть (будущее время) преобладает над левой (прошлое).

РИСУНОК №2

НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА КРУПНОЙ ИНТЕРНЕТ-КОМПАНИИ, МУЖЧИНА

"Чтобы сделать что-то стоящее, нужно отсечь все лишнее" — простота формы указывает на то, что автору интереснее дойти до сути вещей, чем заниматься разговорами вокруг да около. Обводка вокруг букв усиливает сконцентрированность человека на проблеме, а также говорит об умении удерживаться от поспешных выводов. Чувство юмора помогает не относиться к жизни слишком серьезно (легкие круглые элементы "з" и "ф", много пространства, окружающего слово).

Поведение автора не зависит от мнения окружающих. Он "кошка, которая гуляет сама по себе" — легкий нажим в сочетании с центральным расположением текста на странице говорит о том, что, предпочитая находиться в центре событий, он не очень стремится связывать себя обязанностями лидера, но может быть неплохим советником, имея теоретический склад ума. Будучи искренним, этот человек не любит притворство и мишуру, склонен к конкретике и уверен в собственной правоте (крупные вертикальные буквы простой формы).

РИСУНОК №3

РЕДАКТОР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОГО ТЕЛЕКАНАЛА, ЖЕНЩИНА

Крупная картинка в центре листа свидетельствует: "Центр мира — это я, все остальное — мои спутники". Плавные и закругленные элементы рисунка говорят: "Я добродушна и люблю вас всех!" А вид сзади обозначает: "Но вы мне надоели, и я пошла!"

Автору свойственна основательность и неторопливость. Креативность художника налицо: в немногочисленности элементов переданы все возможные на данный момент послания.

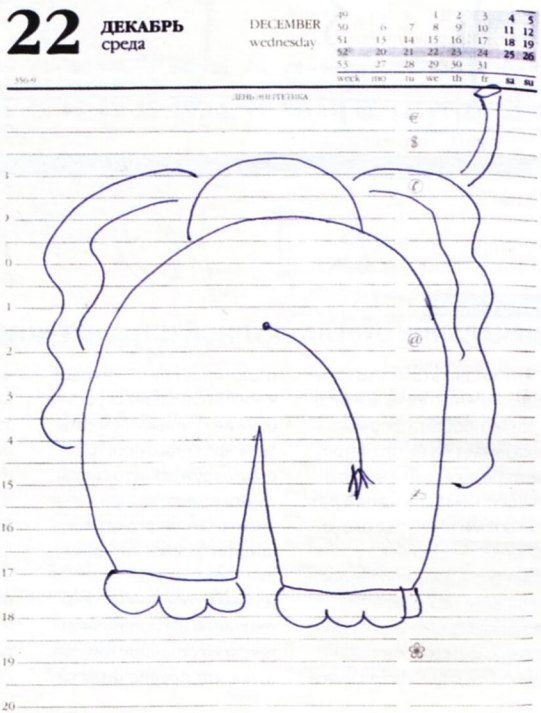


РИСУНОК №4

ГЛАВНЫЙ ЭКОНОМИСТ БАНКА, ЖЕНЩИНА

Рисунок пропитан эротическими мотивами — тема любовного наслаждения в настоящий момент далеко не последняя в списке вещей, волнующих автора. Мягкие, плывущие, элегантные формы говорят о неравнодушии художницы к роскоши, а еще и о ее умении уходить от прямого ответа. При этом она обращает пристальное внимание на мелкие детали — как на рисунке, так и в разговоре и в жизни.

Автор стремится защититься от проблем — это видно по многочисленным перекрещениям, сеткам, а также по зонтику цветка.

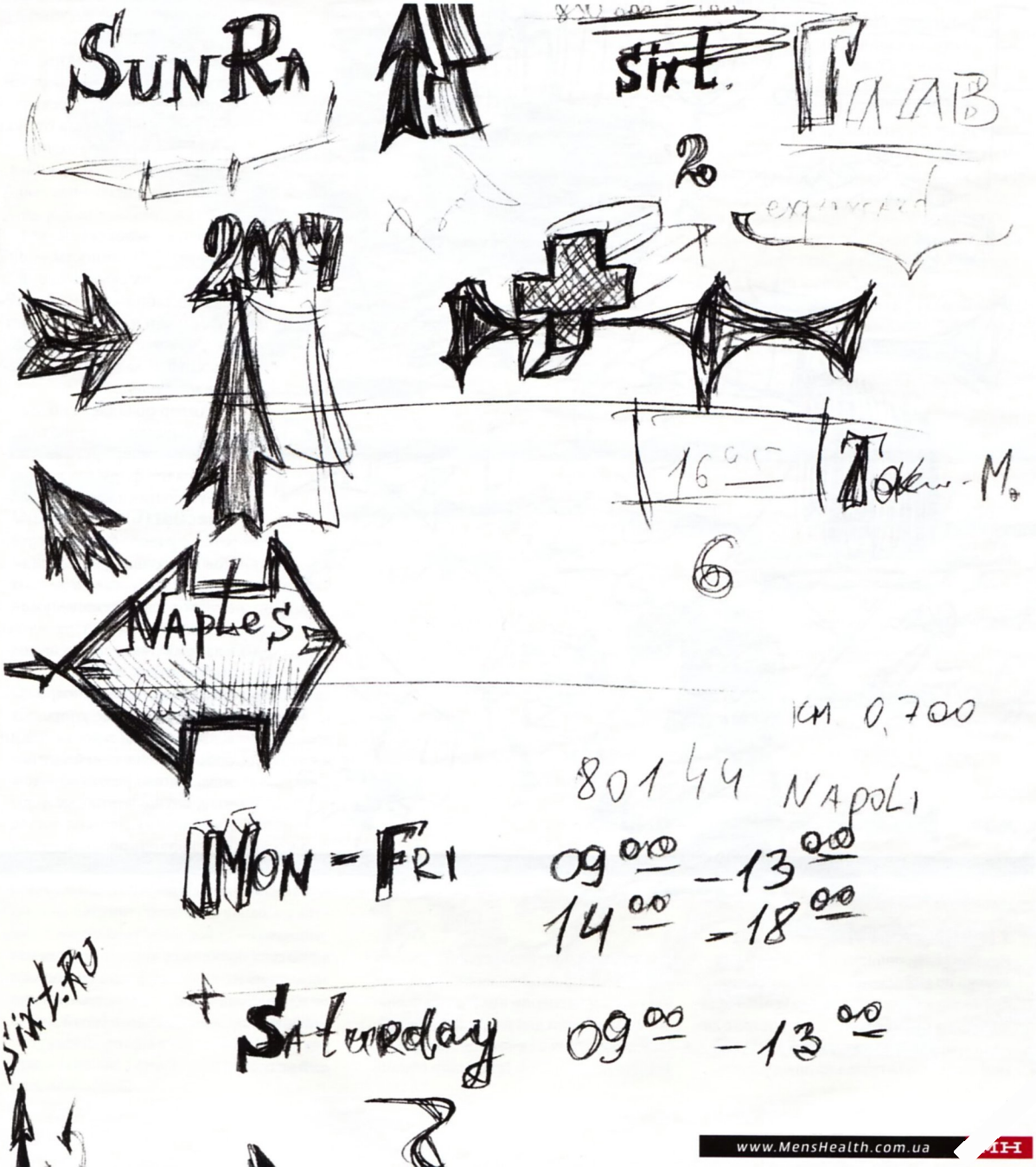
Легкий нажим свидетельствует об интеллигентности, а в сочетании с петлями, спиралями и общей насыщенностью страницы — о хорошем творческом потенциале. В данном случае спирали указывают на то, что человек способен менять направление хода мыслей и рассматривать разные варианты.

РИСУНОК №5

РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА АВИАКОМПАНИИ, МУЖЧИНА

"Пришел, увидел, победил" — это об авторе рисунка. Он убежден в собственной правоте, уверен в себе (об этом свидетельствуют крупные элегантные формы, высокие, отдельно стоящие буквы и хороший нажим) и кипит энергией (стрелы, острые углы).

Автор — стратег (об этом говорят четкость и аккуратность рисунков, углы, обводы контуров, средний нажим, направление стрелок в разные стороны) с чувством юмора (мягкие изгибы, полутона раскраски, круглые элементы письма). Со своими проблемами он привык справляться сам, плоды развитого воображения успешно превращает в реальность и конкретность (высокие вертикальные буквы, не связанные между собой, четкость контуров). А еще он не мелочится, что подтверждают порядок в использовании пространства и решительность в исполнении письма.



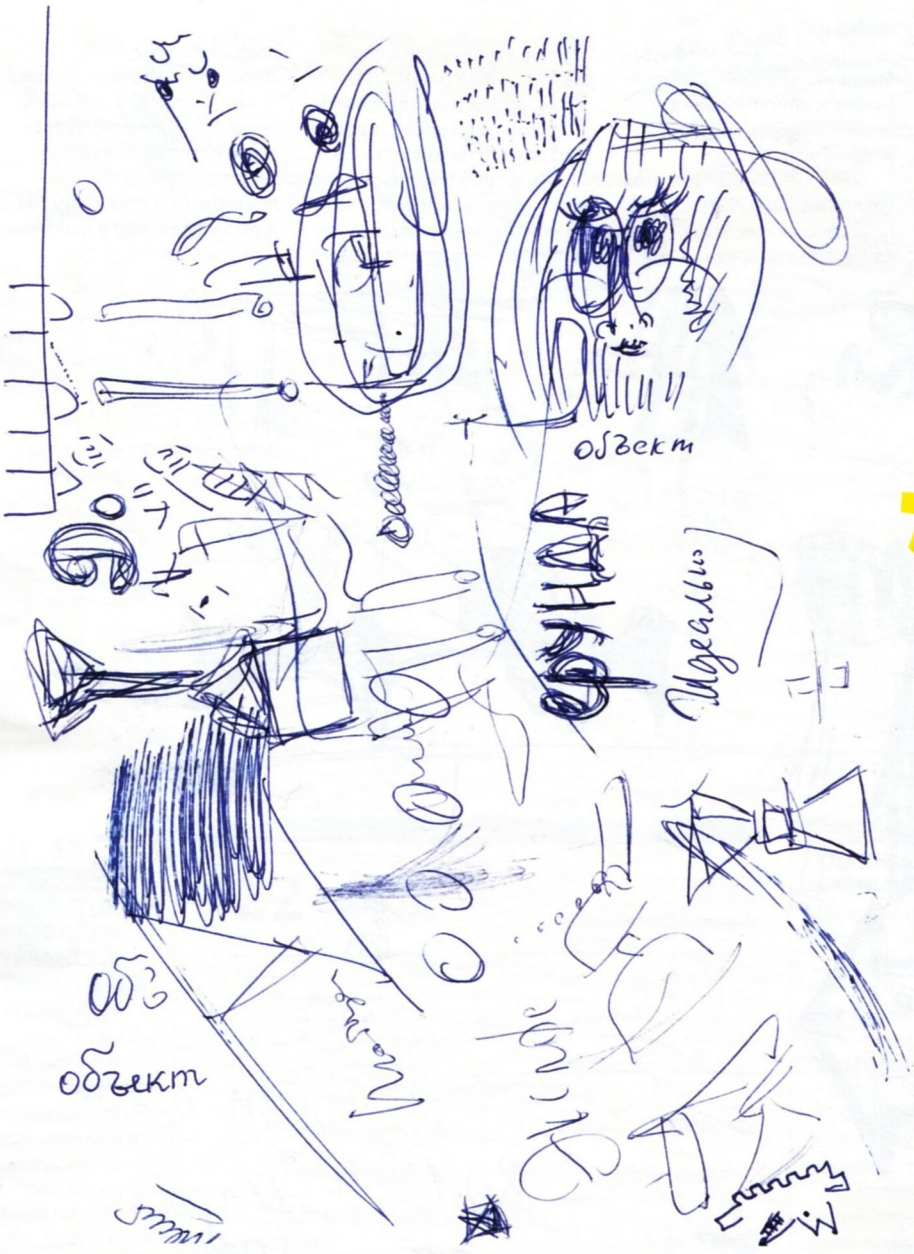


РИСУНОК №6

ШЕФ-РЕДАКТОР МУЖСКОГО ГЛЯНЦЕВОГО ЖУРНАЛА, ЖЕНЩИНА

Планирование и предсказуемость событий — не для автора этих рисунков. Ей трудно сделать выбор, потому что воображение подсказывает все новые, более привлекательные идеи — об этом говорит постоянно меняющийся рисунок, переходящий от геометрических фигур к штриховке, а от букв и цифр — к изображению лица. Автор рисунка живет моментом, увлеченностью, не зацикливаясь на порядке. Этому человеку нельзя навязать обязанности — она выбирает их сама (в рисунке нет стабильности, вместе с формами и темами меняется и нажим, и направление рисунка, и даже его положение на столе).

Автор обладает гибкостью мышления, позволяющей ей маневрировать (разнообразие форм рисунков: треугольники, прямоугольники, овалы, петли сочетаются с разнообразием типов почерка: от естественного до искусственного, от строгого до мягкого), умело пользуясь как умом (точки, кружочки), так и шармом (бантик, прорисованные глаза), и может проявлять изрядное упорство и прагматизм в достижении собственных целей (жирные, многократно обведенные, хоть и неровные черные линии).

Графология

Наука о связи почерка с характером человека до сих пор не признана официальной психологией. Ученые успешно доказывают как то, что выводы, которые делают графологи, верны, так и обратное. При этом услуги графологов пользуются завидной популярностью, особенно за границей. За помощью к специалистам обращаются при подборе персонала, выборе няни для ребенка, проверке соответствия в семейной паре или бизнес-партнерстве. Графологи обещают по сохранившимся письмам рассказать, какими были ваши давно умершие родственники, а также посоветовать, что вам лично нужно поменять в своем характере. Верить или не верить — каждый решает сам.

РИСУНОК №7

РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА ГАЗОВОЙ КОМПАНИИ, МУЖЧИНА

Всякому любителю вываливать кашу из окна на головы прохожих известно: тайное всегда становится явным. Но из каждого правила есть исключения. Автор этого рисунка знает: для того чтобы что-то удержать в секрете, это что-то нужно просто как можно лучше спрятать (насыщенность штриховки не оставляет сомнений, что автор так и делает), а масса ненужных вещей — это не хлам, а запас (о чем свидетельствует то, как плотно, густо ложатся кольца на всех рисунках; чернила доминируют над белым пространством, буквы и цифры также обведены многократно). Он уверен, что добиться своего сможет всегда — не мытьем, так катаньем (много углов и окружностей, то есть частая смена форм на рисунке).

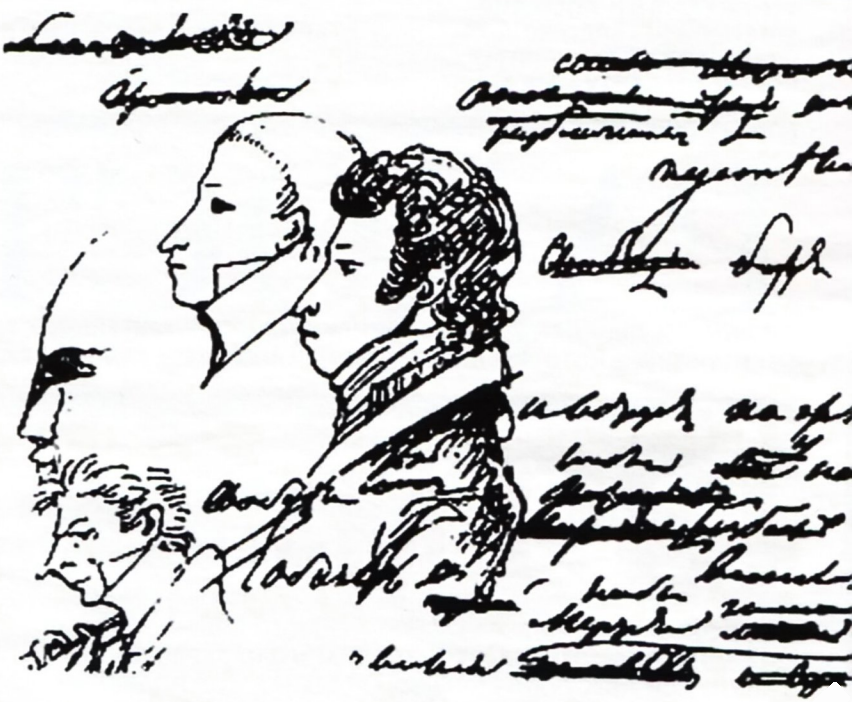
И еще — переубедить этого человека совершенно невозможно (об этом говорит очень сильный нажим). А крупный уверенный почерк обозначает упорство и энергичность его обладателя.

РИСУНОК №8

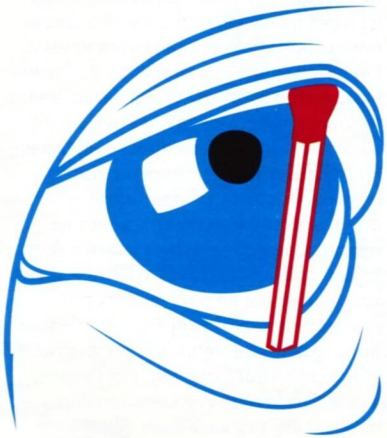
ОДИН ИЗВЕСТНЫЙ ПОЭТ

Бессмысленно говорить об авторе рисунка как о фигуре инкогнито. И, естественно, знание об этом человеке не может не наложить отпечаток на анализ его рисунка.

Был необычайно умен — в почерке находим упрощенность и оптимизацию форм букв и их сочетаний, не успевающих прописаться полностью в результате высокой скорости письма. Гениально талантлив — высокий общий уровень развития почерка, оригинальность форм букв и расположения текста с отличными рисунками. "Как денди лондонский одет" — детали портретов выписаны тщательно и изящно. Любознателен — об этом говорят острые вытянутые носы, стремительность линий и оригинальность письма. Все лица на рисунке повернуты влево, а в графологии левая сторона листа — традиции, семья, прошлое. Обладал сильно развитым воображением и являлся страстным поклонником женских ножек — "ноги" букв "р" и "у" непропорционально глубоко уходят вниз, то есть в зону подсознания, ответственную за инстинкты, интуицию, воображение. ■



СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ



132

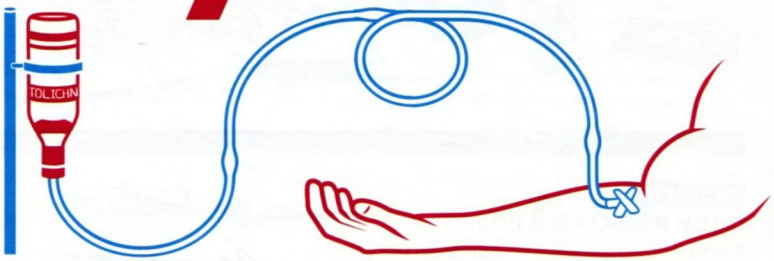
МЕСЯЦА — СТОЛЬКО ВРЕМЕНИ ПОТРЕБОВАЛОСЬ СОВЕТСКОМУ ВПК НА РАЗРАБОТКУ И ВНЕДРЕНИЕ ЗЕНИТНОГО РАКЕТНОГО КОМПЛЕКСА "ТОР". КАК ДОЛГО К ГЛАВНОЙ РОЛИ В ФИЛЬМЕ "ТОР" ГОТОВИЛСЯ КРИС ХЕМСВОРТ, ЧИТАЙ НА СТР. 66

9,14

ПРОМИЛЛЕ — МИРОВОЙ РЕКОРД ПО КОНЦЕНТРАЦИИ АЛКОГОЛЯ В КРОВИ (СРЕДИ ВЫЖИВШИХ). СКОЛЬКО МОЖНО ВЫПИТЬ КОНКРЕТНО ТЕБЕ — СМОТРИ НА СТР. 84

264

ЧАСА ПРОВЕЛ БЕЗ СНА АМЕРИКАНСКИЙ ШКОЛЬНИК РЭНДИ ГАРДНЕР, ПОСТАВИВ МИРОВОЙ РЕКОРД. СКОЛЬКО УДАЛОСЬ НЕ СПАТЬ НАШЕМУ КОРРЕСПОНДЕНТУ — НА СТР. 94



РАДОСТЬ

ЛИШЬ У 13% ГРАЖДАН ДЕТИ АССОЦИИРУЮТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО С РАДОСТЬЮ. 10 СИТУАЦИЙ, В КОТОРЫХ ДЕТИ МОГУТ ПРИНЕСТИ ТЕБЕ РАДОСТЬ, А СЕБЕ ПОЛЬЗУ, НА СТР. 70

139 м³

ТАКОВ ОБЪЕМ КУЗОВА БЕЛАЗ-75600 — САМОГО БОЛЬШОГО КАРЬЕРНОГО САМОСВАЛА, ПРОИЗВОДИМОГО НА ТЕРРИТОРИИ СНГ. В КАКИХ ЕЩЕ АВТОТРАНСПОРТНЫХ СРЕДСТВАХ МОЖНО ВПОЛНЕ КОМФОРТНО ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ, ЧИТАЙ НА СТР. 76

450

ЧЕЛОВЕК УЧАСТВОВАЛИ В ЗАБЕГЕ MEN'S HEALTH УРБАНАТЛОН В КИЕВЕ. ПОДРОБНЫЙ ОТЧЕТ — НА СТР. 116

ТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

КОШКОЙ ПО БЕЛОМУ

НАШ КОРРЕСПОНДЕНТ ДЖОНАТАН ТОМПСОН СПУСТИЛСЯ В САМЫЙ НИЗ ЗЕМНОГО ШАРА, ЧТОБЫ ТАМ ЗАБРАТЬСЯ НА ОДНУ ИЗ ГОРНЫХ ВЕРШИН ЛЕДЯНОГО КОНТИНЕНТА – АНТАРКТИДЫ.

ФОТО: МАРК ЧИЛВЕРС

ЧТО? 10-дневный тур для альпинистов в Антарктику через город Ушуайя (Аргентина).

ПОЧЕМУ? Что за вопрос? Лучше не бывает: суровая, неприкрытая красота необитаемого континента. И лучшие фото, которые ты можешь сделать на Земле.

КАК? Самолетом до Ушуайи (из Киева можно долететь с двумя пересадками – где-нибудь в Европе и в Буэнос-Айресе, от $2000), потом на корабле до антарктических берегов.

КОГДА? Лучшее время – с ноября по февраль, антарктическое лето, лед подтаивает, и становится возможной навигация. Кроме того, полярный день.

ТОЖЕ ЗЕМЛЯ

Антарктида – пятый по величине континент Земли. 14 млн кв. км – это в полтора раза больше, чем Европа.

ХОЛОДНЫЙ ПРИЕМ
Более 97% континента покрыто льдом, толщина которого кое-где достигает почти 5 км.

ГОЛАЯ ПРАВДА
Деревьев тут нет, но в летние месяцы камни покрывают лишайники, мхи и водоросли.

ВВЕРХ
Джонатан Томпсон из MH показывает, как это делается в бухте Парадиз.

"ЭТО НЕВЕРОЯТНО", — кричу я альпинисту из Мексики Карлосу, который идет в связке со мной. "Нет, мой друг, — отвечает он, — это божественно".

Облака под моими альпинистскими кошками тают, и наша крепко привязанная к скале группа во все глаза таращится на фантастическую панораму, открывающуюся снизу. В сотне метров внизу покой огромной бухты нарушает всплывающая молодая косатка, она переворачивается на спину, играя среди плавающих льдин. Над нами, уходя в бесконечность, возвышаются снежные пики, один за другим, причем большинство из них остаются — и, скорее всего, останутся — непокоренными.

Итак, мы на шестом континенте. Об этом месте я мечтал с детства. Дед моего деда Ричард Томпсон был моряком и искателем приключений, он побывал тут более века назад вместе с легендарным полярником Эрнстом Шеклтоном, а теперь пришла моя очередь пойти по его стопам.

Я приплыл в Антарктику на специально переоборудованном для приема туристов ледоколе Ocean Nova. Вместе со мной на борту были 70 других искателей приключений из 17 стран мира, и всем им хотелось поскорее ступить на самый удаленный континент Земли. Даже сегодня, спустя 190 лет после открытия Антарктиды и 15 лет после начала продажи регулярных туристических туров, на самом континенте (не считая окружающих его островов) побывало не более 120 000 человек. На некоторых футбольных стадионах вмещается больше. И один из побывавших здесь — мой прапрадед.

НА КРАЮ СВЕТА

Наше путешествие началось в Ушуайе, самом южном из городов Аргентины. После посадки на Ocean Nova мы направились в пролив Дрейка, одно из самых неспокойных мест на Земле. По словам одного из компаньонов Шеклтона, молодого ирландца Феликса Руни, в его годы пролив бушевал "так жестоко, что мог отделить молоко от чая в твоей чашке".

Все 800 км пролива, на которые ушло более двух дней, нас хлестали волны, причем такие, что события фильма "Идеальный шторм" с Джорджем Клуни против них — так, детские игры в бассейне с искусственной волной. Ледорубы приходилось крепко привязывать под койками, чтобы ис-

ключить вероятность проснуться с топориком во лбу. Бритье по утрам превратилось в наиопаснейшее предприятие. И, как нам сказали, это было еще относительно спокойное путешествие.

Проснувшись на третье утро в умеренной качке внутренних вод, мы наконец увидели долгожданную Антарктиду. В мир вернулись краски, наши лица перестали быть серыми. И можно было принять душ, не рискуя сломать руку или ногу. Мы должны были провести здесь пять дней, передвигаясь с места на место вдоль кристально белого берега, высаживаясь на небольших моторках "Зодиак" там, где позволят погодные условия.

На каждый день был запланирован подъем, когда просто пешком на гору, когда более сложное ледолазание или восхождение на беговых лыжах. Короче говоря — вот она, мечта детства, в моих руках.

Так и получилось, что в первый же день я оказался в связке с Карлосом по пути на вершину горы Спигот (знаменитой, собственно, тем, что, в отличие от остальных 99,9% местных вершин, у нее есть собственное имя).

Предшествовавшая восхождению высадка с Ocean Nova на берег в нашем крохотном "Зодиаке" проходила в условиях сильной метели и была скорее похожа на десантирование в зону активных боевых действий. Пока мы вдесятером залезали в лодку, вокруг нас так завывал ветер, что с трудом было слышно, что кричат тебе в ухо. На ум приходило сравнение с высадкой на планету в начале фильма "Чужие".

"Природа здесь враждебная, — кричит нам уже на подходе к берегу гид Мильтон Сэмз, австралийский инструктор по скалолазанию с более чем 30-летним опытом. — Вам следует постоянно помнить о трещинах в леднике: они коварны и встречаются в Антарктиде повсюду". На берегу, ежась от холодного ветра и снега и наблюдая, как "Зодиак" уплывает обратно, я вспоминаю об экспедиции Шеклтона (и моего прапрадеда), о смерти, которая настигла Шеклтона не так далеко отсюда (я еще об этом не говорил?), и начинаю задаваться вопросом, какого черта я здесь делаю.

Тающий лед в проливе Лемера

Ocean Nova находит подходящее место для стоянки

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ

ВГРЫЗАЙСЯ В ЛЕД

Инструктор по скалолазанию Джейми Смит объясняет, как лезть по льду в три приема.

1 Забей

Держи один из ледорубов за низ рукояти и резким движением вбей его так высоко, как только можешь, — отведи ледоруб назад, не отрывая ног, изогнись туловищем назад и выброси распрямляющуюся руку вверх и вперед. Затем вбей второй ледоруб на расстоянии 30–50 см сбоку от первого. Обе прямые руки держат ледорубы воткнутыми в лед над головой.

2 Сядь

Перенеси вес тела на один ледоруб. Подними одну ногу до уровня колена и направь носок чуть вверх. Воткни передние зубцы кошки в лед одним ударом и перенеси вес тела на эту ногу. Повтори все второй ногой. Теперь ты должен оказаться в таком положении, как будто сидишь на стуле.

3 Кидай

Подтянись, распрямляя ноги, до тех пор пока лицо не окажется почти на уровне кулаков. Теперь выгни спину назад от ледорубов и вынь один из них изо льда, легонько покачав сначала вверх-вниз. Заведи ледоруб за спину и начинай с первого пункта.

Вид с вершины на бухту Парадиз

Восхождение неподалеку от украинской станции "Академик Вернадский"

Команда садится в "Зодиак", чтобы плыть на берег для восхождения на гору Спигот

Но после начала восхождения погода постепенно налаживается. Метель утихает, видимость улучшается, и с каждым новым шагом изящная простота окружающей нас холодной пустыни становится все более очевидной. Время здесь, как и все остальное, медленное, замерзшее. Тут происходит этакое драматическое перераспределение смыслов в жизни — действительно чувствуешь вот это пафосное "насколько человек мал по сравнению с окружающим его миром". Здесь ты с ним наедине — без всех бесчисленных электронных гаджетов, которыми так гордится наша цивилизация.

Примерно через три часа мы достигаем вершины горы, и мне становится стыдно за свое малодушие в начале путешествия — ради вида, открывающегося отсюда, стоило перетерпеть многое. Он настолько неземной, что кажется заставкой в Windows — только ты и сам внутри этой заставки. Руаль Амундсен, первый человек, достигший Южного полюса, писал, что "в свете солнца эта земля выглядит как сказочная", и я понимаю, что он имел в виду. Этот вид внушает спокойствие и смирение, и я уверен: он незабываем. И кстати, фотография передает разве что 10% величия этих мест.

Слишком скоро нас зовут в обратный путь, поскольку погода снова начинает портиться. Вглядываясь вдаль, мы едва различаем на горизонте наш крошечный корабль, вставший на якорь посреди покрытой льдами бухты.

НАДІЙНИЙ ЗАХИСТ НАВІТЬ ДЛЯ ЧУТЛИВОЇ ШКІРИ

Олександр Овечкін, хокеїст

Антиперспірант Gillette

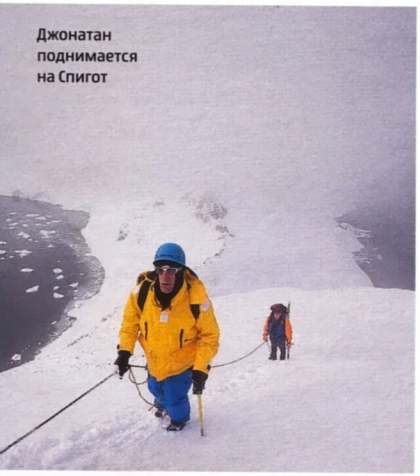
Для Чутливої Шкіри

Спеціальна формула Антиперспіранту надійно захищає від запаху поту.
Ідеально для використання з Вашою улюбленою туалетною водою.

*Схвалено Українською Асоціацією Дерматовенерологів

Gillette

Найкраще для чоловіків



Джонатан поднимается на Спигот

ВВЕРХ ПО СТЕНЕ

На следующий день были идеальные условия для восхождения по льдам. Мильтон и его коллега-инструктор Майкл нашли подходящее для нас место — вертикальную глыбу льда неподалеку от украинской исследовательской базы "Академик Вернадский".

Проходя мимо станции, мы не могли отказать себе в удовольствии заглянуть на огонек: выпить горилки с бородатыми полярниками и восхититься их коллекцией порноплакатов 80-х годов, украшающей небольшой тренажерный зал.

Ледяная стена оказалась всего метров 150 высотой, но для новичка вроде меня и этого достаточно, чтобы напугаться до смерти, особенно учитывая, что ближайшая больница в четырех днях пути отсюда. Мильтон проводит инструктаж, обучая нас держать оба ледоруба пониже и замахиваться кистью руки, чтобы получше закрепиться ("просто бей, как будто забиваешь гвоздь в доску, приятель"), в то время как низ тела концентрируется на том, чтобы удержать носки кошек вонзенными в лед и уберечь от удара колени.

"Держите пятки выше, — кричит Мильтон сверху, когда я начинаю подъем. — И старайтесь не думать о бабах, а то сорветесь". Не очень-то легко следовать этой инструкции, особенно после того, как провел полчаса в украинской качалке, обклеенной изображениями голых девиц.

Я подстрахован веревкой сверху, но подъем дается с трудом, и пару раз я теряю точку опоры, слетая немного вниз и ударяясь о холодный лед. Мильтон не может удержаться от иронии: "Это все горилка! — кричит он. — Выпить здесь — все равно что уссаться в штаны после восьми пива. Сначала клево, но потом начинаются большие проблемы".

Когда я взбираюсь на вершину, меня немного трясет, но я чувствую себя захмелевшим. И дело не в горилке. Огромный красный диск солнца висит как апельсин над геометрически четким горизонтом, а мои кошки стали мне новыми друзьями. Я чувствую, что способен на все: странно бодрящий коктейль из чистой мужественности и прямого воссоединения со стихией. Подается, разумеется, со льдом.

ПОЛЯРНЫЙ СТИЛЬ

Исследователь Том Эвери рассказывает, что брать с собой в Антарктиду:

1. БОТИНКИ NORTH FACE CHILKATS
Синтетический изоляционный материал поможет сохранить ноги в тепле при температуре –30° по Цельсию.

2. КУРТКУ MARMOT PRO TOUR SOFTSHELL JACKET
Эту куртку можно надевать на флис или под экспедиционную парку.

3. РЮКЗАК OSPREY TALON 22
Тебе потребуется надежный рюкзак на каждый день. Этот идеален для походов на беговых лыжах и коротких альпинистских маршрутов.

4. ПЕРЧАТКИ SALOMON TACTILE
Прочная кожа отлично подходит для ледолазания и пробежек на лыжах.

5. ШАПКУ ARC'TERYX CONTRAIL
До 30% выделяемого твоим телом тепла испаряется через голову, так что флисовая прокладка и защита ушей тебе просто необходимы.

6. БРЮКИ WINTER FUSION
Они защитят тебя от всепроникающего ледяного ветра.

7. СОЛНЕЧНЫЕ ОЧКИ JULBO EXPLORER-ANTI
Без защиты озонового слоя и с 24-часовым солнечным днем хорошие защитные очки — такие, как эти, — жизненно необходимы.

ПО ДОРОГЕ С ПЛАВУЧИМИ ЛЬДИНАМИ

Потом мы плыли на "Зодиаке" на наш корабль — мимо огромных, размером с собор, айсбергов и пронзительно кричащих пингвинов. Некоторые глыбы светятся электрическим синим цветом, как ночные клубы 80-х, вмерзшие в астероиды для космического путешествия. Плыть между ними — как ощущать себя внутри гигантской игры в тетрис.

Внезапный басовитый гул говорит нам, что один из гигантов только что раскололся, и мы прибавляем скорость, чтобы уйти от холодных, мрачных волн, которые поднимутся при его падении. Пингвины бросаются от нас врассыпную. И меня вновь поражает неприкрытая красота и буквально осязаемая пустынность этих мест, в которой становится ясно, как незначительно большинство ежедневных событий в том мире, где не надо носить шерстяной подшлемник. Эти чувства многократно усиливаются после того, как мы проводим ночь в палатках на льдине — опыт, который еще больше сблизил меня с прошлым: Шеклтон и его команда жили примерно в таких же условиях во время своего путешествия.

Вот и подошло к концу наше пребывание на краю света. Мы снова крепим ледорубы и кошки под койками, наскоро бреемся, пока это еще возможно без нанесения себе травм, и отправляемся в обратный путь через гигантскую природную стиральную доску под названием "пролив Дрейка". Я стоял на палубе ледокола, в последний раз смотрел на закат над Антарктикой и понимал, что во мне что-то изменилось. Может, потому, что исполнилась моя давняя мечта. А может, потому, что мне довелось посмотреть на мир с другого края.

Как бы то ни было, со мной — с нами всеми — в Антарктике произошли какие-то неуловимые изменения. Назвать это место волшебным — значит оказать ему плохую услугу. Оно священно, нематериально и полно божественной красоты. ■

Джонатан готовится к ночевке на льду

НАШИ В ГОРОДЕ

ОТ ДАЛЕКИХ ПРЕДКОВ НАС ОТЛИЧАЕТ НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ ШЕРСТИ, НО И УСЛОВИЯ, В КОТОРЫХ НАМ ПРИХОДИТСЯ СУЩЕСТВОВАТЬ. СРЕДА ОБИТАНИЯ БОЛЬШИНСТВА ИЗ НАС — ЭТО ГОРОД. И НЕЗАВИСИМО ОТ ТВОЕГО ОТНОШЕНИЯ К ИСТРЕПАННОМУ ШТАМПУ ПРО АСФАЛЬТОВЫЕ ДЖУНГЛИ, ВЫЖИВАТЬ В НИХ ПРИХОДИТСЯ ИМЕННО ТЕБЕ.

ПО ПРИМЕРУ ЗАГРАНИЧНЫХ КОЛЛЕГ УКРАИНСКИЙ MEN'S HEALTH решил дать неравнодушным к здоровому образу жизни гомо урбанусам возможность продемонстрировать свою физическую форму и проверить степень приспособленности к выживанию в городе. Метод для этого был выбран проверенный (само собой, на людях) и безотказный — городская гонка с препятствиями. Урбанатлон, одним словом.

Желающих пробежать 12 километров с препятствиями по более чем пересеченной киевской местности под палящим солнцем нашлось немало — на сайте зарегистрировалось почти 1000 человек. Впрочем, когда пришла пора "ответить за базар", их количество несколько сократи-

лось, зато, как это обычно бывает в таких случаях, выиграло качество. Те четыре с половиной сотни человек, которые сдержали свое обещание и вышли на старт, не испугавшись жары под сорок градусов, по праву могут собой гордиться. Во всяком случае, Men's Health ими точно гордится.

Чтобы урбанатлетам бежалось легче и безопаснее, разминку перед стартом с ними провел Артем Червоношеенко — победитель конкурса Men's Health Man 2011 и герой мартовской обложки журнала. Конечно, все участники были застрахованы партнером фестиваля, страховой компанией "Альфа Страхование", но не надо быть врачом, чтобы понимать — травмы проще предотвращать, чем лечить. К тому же главным призом победителю была поездка в США на Men's Health Urbanathlon Festival — отличный стимул прийти к финишу в целости и сохранности.

Среди соревнующихся за право показать себя на американском Men's Health Урбанатлоне можно было выделить победителей конкурса речевок от Reebok — все они получили в награду комплект формы Reebok Zigtech (шорты, футболку и кроссовки).

Размявшись как следует и выслушав напутственные речи от организаторов, урбанатлеты ринулись покорять дистанцию. И они ее именно покорили. А как иначе можно назвать результат победителя Сергея Рыбака — 12 км за 37 минут и 6 секунд? (Кстати, он подтвердил старое правило насчет того, что талантливый человек талантлив во всем: кроме победы в первом украинском Men's Health Урбанатлоне он также выиграл и конкурс речевок от Reebok). Совсем чуть-чуть от лидера отстали и обладатели второго и третьего места: Андрей Старжинский преодолел дистанцию за 37:12, а Вадим Рогозовский — за 37:46. Чтобы впредь они не думали о секундах свысока, им в подарок вручили часы Tissot. Пришедшие в первой двадцатке также получили медали и памятные подарки от журнала Men's Health и генерального партнера — дезодорантов "Гарньер Минерал" для мужчин. Кроме участников, в Men's Health Урбанатлоне участвовали также и участницы: обе представительницы прекрасного и отнюдь не слабого пола успешно преодолели дистанцию, а самой быстрой из них, Федоранич Марине (1:07:02), к тому же достался приз от партнера фестиваля — СК "Альфа Страхование".

Соревнования — это прекрасно, но какой же фестиваль без развлечений? Зрители и преодолевшие дистанцию участники имели возможность отдохнуть в зоне Garnier и воочию убедиться, что город предлагает массу возможностей держать себя в форме. Главными событиями в зоне Garnier были выступления первой в Украине профессиональной команды по футбольному фристайлу UkrFreestyle и танцевального коллектива Hi_Tech_Crew, чей стиль представляет собой симбиоз брейк-данса, акробатики и театра. Кроме шоу UkrFreestyle и Hi_Tech_Crew также провели мастер-классы, на которых можно было научиться выполнять трюки с футбольным мячом или, что еще важнее, с собственным телом. Желающие проверить свою форму и получить консультацию профессионального тренера могли это сделать в зоне фитнес-клуба "Блокбастер". А не расплавиться от жары всем присутствующим помогали напитки от Pepsi Max.

В итоге первый блин получился что надо. Участники остались довольны фестивалем, Men's Health — участниками, и остается только пожелать Сергею удачи на американской гонке, а всем, кто преодолел Men's Health Урбанатлон в этом году, и всем, кто хочет испытать себя в следующем, до встречи на Men's Health Урбанатлоне-2012!

Победители соревнования — Вадим Рогозовский, Сергей Рыбак, Андрей Старжинский

ЗОНА GARNIER

Звезды фестиваля — UkrFreestyle и Hi_Tech_Crew

UkrFreestyle — первая профессиональная команда по футбольному фристайлу в Украине. Основана в 2008-м. В UkrFreestyle входят наиболее титулованные футбольные фристайлеры Украины, победители и финалисты национальных и международных соревнований, имеющие опыт судейства на престижных фристайл-турнирах в Украине и за рубежом.

Hi_Tech_Crew — танцевальный коллектив, стиль которого можно назвать сценическим брейк-дансом, поскольку энергетику выступления они направляют именно на публику, а не на себя или соперника. В брейк-данс-зоне фестиваля команда HI_TECH_CREW устроила 10 минутный импровизированный джем, насыщенный красивыми и опасными трюками, и дала мастер-класс, где любой желающий мог получить базовые навыки брейкинга.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

ОТПРАВЛЯЙСЯ ЗА ДВЕРЬ!

29–33 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ МН*

В течение ближайших пяти недель ты будешь тренироваться на свежем воздухе. Бесплатный загар и отсутствие очередей на тренажеры можешь считать приятным бонусом к описанной далее программе.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

ALAMY/DIOMEDIA

Знаю чудаков, которым занятия на улице не по душе. Мол, что за тренировка, когда ни штанги, ни гантелей, ни наклонной скамьи под рукой. Объясняю: наша цель на ближайший месяц (с хвостиком) — выбить из тебя последние остатки лишнего жира и, что даже важнее, развить и укрепить сердечно-сосудистую систему. И заунывное тягание железа нам в этом деле, увы, особо не поможет. А помогут... Нет, вовсе не кардиоупражнения типа бега, езды на велосипеде и плавания, а турник, увесистый кирпич (или любой другой булыжник весом 3-5 кг) и продуманная круговая программа. Которая, кстати, воздействует на организм гораздо эффективнее традиционного кардио.

Что делать?

В твоем распоряжении будут две тренировки — А и Б. Их нужно чередовать, отводя на отдых от 24 до 48 часов. Это первое условие. Второе: в неделю у тебя должно получаться в общей сложности не более четырех тренировок. На каждой тренировке ты будешь выполнять восемь упражнений по кругу, переходя от одного к другому по очереди. Отдых между ними и количество кругов указаны в таблице ниже. Между кругами отдыхай до полного восстановления.

Теперь самое главное: мы не станем заставлять тебя делать какое-то определенное количество повторов в каждом упражнении! Вместо этого у тебя будет время на каждый подход (30-45 секунд). За этот период тебе необходимо сделать максимально возможное количество технически грамотных повторов.

И последнее: как уже было сказано, эта программа является отличной альтернативой традиционным кардиоупражнениям. Так что от них на данный период можно смело отказаться. Совсем. А если уж неймется, так и быть, добегай до места тренировки легкой трусцой и тем же манером возвращайся обратно.

КРУГИ, ПОВТОРЫ, ВРЕМЯ (В ОБЕИХ ТРЕНИРОВКАХ)	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5
Кругов в тренировке	3	3	4	4	2
Время на каждое упражнение (сек.)	30	30	45	45	60
Отдых между упражнениями (сек.)	45	30	45	30	60

* Перед тобой шестая часть тотальной фитнес-программы, призванной ровно за год вернуть идеальную физическую форму всем, кто раньше занимался спортом или фитнесом, а потом забросил и заплыл жирком. Части 1-5 в предыдущих номерах журнала.

ТРЕНИРОВКА А

1. Выпад назад с кирпичом перед грудью

Работают: *ягодицы, мышцы задней поверхности бедра, квадрицепсы*

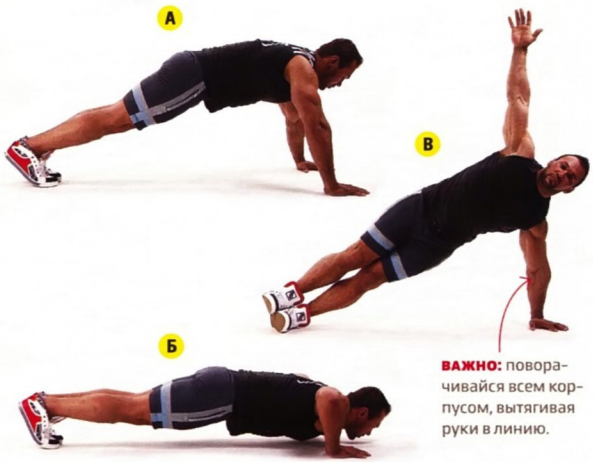
Возьми в руки кирпич, подними его к груди, ноги поставь на ширину бедер и чуть согни в коленях **(А)**. Сделай большой шаг одной ногой назад и опустись в глубокий выпад, согнув обе ноги в коленях **(Б)**. Вернись в положение А и повтори с другой ноги.

ВАЖНО: держи корпус вертикально, не наклоняйся вперед и не откидывайся назад.

2. Т-отжимания

Работают: *грудные, трицепсы, дельтовидные, передняя и боковые части кора*

Прими упор лежа – ступни на ширине плеч, ладони – чуть шире, руки, корпус и ноги выпрямлены **(А)**. Опустись **(Б)**. Не останавливаясь, выпрями руки и поверни корпус вправо, подняв правую руку над собой **(В)**. Вернись в положение А и повтори движение в другую сторону.



ВАЖНО: поворачивайся всем корпусом, вытягивая руки в линию.

5. Тяга Кинга

Работают: *ягодичные, мышцы задней поверхности бедра, икроножные, кор*

Встань на одну ногу, держа кирпич на вытянутых руках. Свободную ногу отведи назад, прогни поясницу **(А)**. Отводя таз назад, наклонись и опусти кирпич на уровень середины голени **(Б)**. Вернись в положение А и повтори. Отработав нужный срок, смени ногу.

ВАЖНО: чтобы лучше задействовать ягодичные мышцы, во время наклона дополнительно сгибай опорную ногу в колене.

6. Отжимания волной

Работают: *грудные, дельтовидные, трицепсы, передняя часть кора*

Прими обычный упор лежа, а затем подними таз **(А)**. Из этого положения, не опуская таза, подведи грудь к полу, согнув руки в локтях **(Б)**. Выпрями руки, продвигая корпус вперед, опуская таз и поднимая плечи **(В)**. В обратном порядке вернись в положение А и повтори.

ВАЖНО: движение должно напоминать попытку подлезть под низкий забор – слитную и слаженную попытку.

3. Приседания, руки над головой

Работают: *квадрицепсы, разгибатели бедра, мышцы кора полностью*

Возьми в руки кирпич, ноги поставь на ширину бедер, чуть разведи мыски в стороны, выпрями спину и подними кирпич над головой на прямых руках **(А)**. Отводя таз назад и не отрывая пяток от земли, опустись в глубокий присед **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.

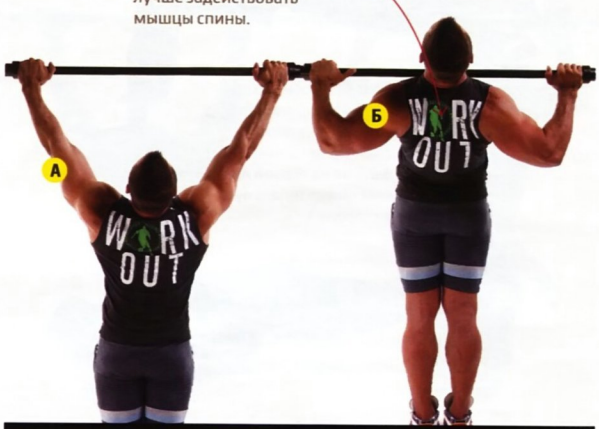
ВАЖНО: старайся не допускать наклона корпуса и рук вперед.

4. Подтягивания широким хватом

Работают: *широчайшие, бицепсы*

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом шире плеч. Выпрями руки, отдай вверх плечи и прогнись в грудном отделе позвоночника **(А)**. Подтянись, стараясь коснуться перекладины верхом грудных мышц **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.

ВАЖНО: сосредоточься на сведении лопаток и движении локтей вниз-назад, чтобы лучше задействовать мышцы спины.



7. Русские скручивания лежа

Работают: *внутренние и наружные косые мышцы живота*

Ляг на пол, руки разведи в стороны, ладони разверни в пол. Подними ноги вверх, согнув их в коленях до прямого угла **(А)**. Поверни ноги сначала в одну сторону **(Б)**, а затем в другую — получишь один повтор.

ВАЖНО: касаться пола бедрами необязательно, амплитуда может быть небольшой, но непременно комфортной для поясницы.

8. Складка

Работают: *прямая и косые мышцы живота, сгибатели бедра*

Ляг на пол, выпрямив руки за головой и чуть согнув ноги в коленях **(А)**. Одновременно подними руки с корпусом и ноги от пола. Балансируя на ягодицах, быстро коснись кончиками пальцев подъема стоп **(Б)**, после чего плавно вернись в положение А и повтори. Подробное пособие по идеальному выполнению складки см. на стр. 126.

ВАЖНО: дабы не причинять своей пояснице дополнительных перегрузок, делай движение плавно, без рывков. Особенно это касается отрыва корпуса от пола.

ТРЕНИРОВКА Б

1. Отжимания, одна нога на кирпиче

Работают: *кор полностью, грудные, дельтовидные, трицепсы*

Прими упор лежа, поставив одну ногу на кирпич. Вторую держи прямой и не ставь на землю на протяжении всего подхода **(А)**. Сохраняя исходное положение тела, согни руки и постарайся коснуться пола грудью **(Б)**, после чего вернись в положение А и повтори.

А
Б
ВАЖНО: чтобы исходное положение было верным, без перекосов, кирпич должен быть не на осевой линии твоего тела, а чуть в стороне.

2. Подтягивания обратным хватом

Работают: *широчайшие, грудные, бицепсы, длинная головка трицепса*

Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом чуть шире плеч. Скрести лодыжки, прогнись в грудном отделе и подними голову **(А)**. Подтянись, стараясь поднять подбородок выше перекладины **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори.

5. Приседания на одной ноге

Работают: *квадрицепсы, ягодицы, мышцы задней поверхности бедра, икры, кор*

Встань прямо, чуть согни правую ногу в колене. Руки держи на поясе или перед собой **(А)**. Сгибая опорную ногу, опустись в глубокий присед **(Б)**. Вернись в положение А и повтори с другой ноги.

6. Выпад вперед с кирпичом перед грудью

Работают: *ягодицы, мышцы задней поверхности бедра, квадрицепсы*

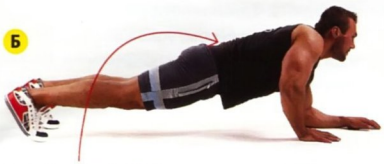
Подними кирпич к груди, ноги поставь на ширину бедер и чуть согни в коленях **(А)**. Сделай большой шаг одной ногой вперед и опустись в глубокий выпад, согнув обе ноги в коленях **(Б)**. Вернись в положение А и повтори с другой ноги.

SIM-ФОТОСТУДИЯ

3. Планка-отжимания

Работают: *трицепсы, передняя часть кора*

Прими упор на локтях, соединив и выпрямив ноги и втянув живот **(А)**. Стартуя с правой руки, начни подниматься **(Б)**. Закончи движение, встав в обычный упор лежа **(В)**. В обратной последовательности, вновь начиная с правой руки, опустись в положение А. Повтори с другой руки.



ВАЖНО: не прогибайся в пояснице, иначе упражнение заметно упростится технически и может привести к травме.

4. Подтягивания на низкой перекладине широким хватом

Работают: *средняя часть трапециевидной мышцы, широчайшие, задняя часть дельтовидной, бицепсы*

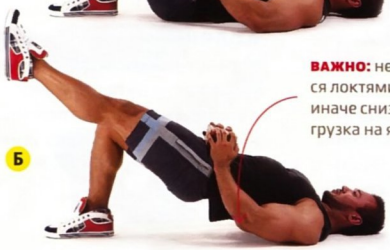
Повисни на низкой перекладине (она должна располагаться где-то на уровне солнечного сплетения или чуть ниже), взявшись за нее прямым хватом шире плеч. Ноги соедини, выпрями и подними таз так, чтобы ноги и корпус составили одну линию **(А)**. Сводя лопатки, подтянись и постарайся коснуться турника нижней частью груди **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори.

ВАЖНО: если движение кажется тебе сложным, согни ноги в коленях и во время подъема помогай себе ногами.

7. Ягодичный мостик

Работают: *ягодицы, мышцы задней поверхности бедра, разгибатели позвоночника*

Ляг на пол, согнув обе ноги до прямого угла. Ступни прижми к полу, в руки возьми кирпич и положи его на низ живота. Удерживая колени вместе, выпрями одну ногу **(А)**. Опираясь о землю пяткой, подними таз как можно выше **(Б)**, вернись в исходное положение и повтори с другой ноги.



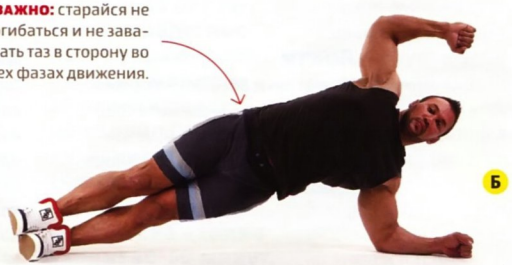
ВАЖНО: не опирайся локтями на пол, иначе снизится нагрузка на ягодицы.

8. Боковая планка с поворотом

Работают: *передняя и боковые части кора, грудные*

Прими упор на локтях, ноги выпрями, ступни поставь на ширину плеч, втяни живот **(А)**. Оставаясь на левом локте, повернись вправо, подняв правый локоть над собой **(Б)**. Вернись в положение А и сразу же повтори движение в другую сторону — получишь 1 повтор.

ВАЖНО: старайся не прогибаться и не заваливать таз в сторону во всех фазах движения.



ВСЕ СЛОЖАТСЯ

ВОПРОС **Какое упражнение для пресса самое лучшее? Желательно, правда, чтобы оно было не очень сложным и без всяких там тренажеров и блоков.**

АРСЕНИЙ

ОТВЕТ **Это упражнение называется "складка". Оно популярно у обладателей самых крепких животов по всему миру — от заграничных зеленых беретов до отечественных кикбоксеров. Сложного в нем ничего нет, достаточно соблюсти несколько важных правил.**

ПАВЕЛ ГУНДОРИН
Мастер спорта по спортивной гимнастике

Грудной отдел позвоночника

Подниматься вверх с абсолютно прямой спиной, как дедушка из гроба, не нужно. Это и травмоопасно, и биомеханически неверно. Поднимаясь, округляй спину, с силой напрягая мышцы живота.

Пальцы

Старайся на каждом повторе касаться подъема стоп кончиками пальцев рук.

Ступни

Отведи мыски и соедини ноги. Это нужно, чтобы и ноги послужили противовесом, усложняющим и уравновешивающим движение рук.

Локти

Держи руки абсолютно прямыми. Они должны служить своего рода противовесом, увеличивающим нагрузку на мышцы живота.

Ягодицы

Твоя пятая точка должна быть единственной точкой опоры в конечном положении. Если одновременно оторвать от пола ноги и корпус с руками, ты закончишь движение, балансируя на ягодицах.

Колени

Ноги чуть согни. Эффективность упражнения не пострадает, а опасная нагрузка на поясничный отдел позвоночника заметно снизится.

SIM-ФОТОСТУДИЯ

ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ

Эти упражнения помогут тебе освоить складку, если она у тебя пока не получается, или дополнить, если получается.

1 СКРУЧИВАНИЯ С ПОДНЯТЫМИ НОГАМИ

РАБОТАЮТ: прямая и косые мышцы живота, сгибатели бедра.

КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: по сути это упрощенная складка. В основном подходит новичкам и тем, у кого складка не получается из-за недостатка координации и баланса.

ВЫПОЛНЕНИЕ: ляг на пол, подняв чуть согнутые в коленях ноги над собой, руки сцепи за головой. Твои бедра должны быть расположены под прямым углом к полу. Не перемещая ног, скрутись вперед, оторвав от пола голову и верх спины. Спустя секунду вернись в исходное положение и повтори.

КОГДА ДЕЛАТЬ: при обучении складке или сразу после нее в качестве финального добивающего упражнения.

2 ДОТЯГИВАНИЯ ЛЕЖА

РАБОТАЮТ: те же мышцы.

КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: это усложненный вариант предыдущих скручиваний.

ВЫПОЛНЕНИЕ: ляг на пол, подняв ноги над собой — колени чуть согнуты, бедра под прямым углом к полу. Руки вытяни за головой. Не перемещая ног, подними руки, округли спину и постарайся коснуться пальцами рук подъемов стоп. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

КОГДА ДЕЛАТЬ: в качестве второго этапа при обучении полной складке.

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

СТОИТ ЛИ ПОКУПАТЬ ВЕЛОТРЕНАЖЕР, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ НАТРЕНИРОВАТЬ ДЫХАЛКУ (ВСЕ ПЛОХО, ХОТЯ В ЖИЗНИ НИ ОДНОЙ СИГАРЕТЫ НЕ ВЫКУРИЛ)? АЛЕКСАНДР

Да, если дыхалка тебе нужна для езды на велосипеде, и нет — во всех остальных случаях. То, о чем ты говоришь, называется тренировкой выносливости, а это очень капризное и крайне специфическое качество. Приведу пример: в обычной жизни среднестатистический горожанин редко ездит на велосипеде. Он ходит по улицам, поднимается по лестницам, бегает за автобусами и т.д. Станет ли он делать это лучше, если займется плаванием? Да не особо. Гораздо более эффективный способ улучшить свои показатели — заняться ходьбой или бегом. То есть тренировать именно те качества, которые требуются в жизни. Короче, если ты не заядлый велосипедист, советую сберечь деньги и потратиться на хорошие кроссовки — обычная ходьба будет намного ближе к жизни и позволит ощутить тренировочный эффект значительно быстрее.

У тебя в блоге прочитал комментарий, что от подтягиваний начинают болеть локти. Тяга штанги в наклоне чревата такими же последствиями?

РАМЗЕС

В целом слишком частое выполнение многих, на первый взгляд не связанных с локтевыми суставами, упражнений чревато болями в них или около них. Конкретные показатели чрезмерной частоты зависят от индивидуальных особенностей атлета и режима его тренировок — тут сказать сложно. Однако с большой долей вероятности можно утверждать, что среди таких упражнений находятся уже упомянутые подтягивания, жимы штанги лежа, особенно узким хватом, жимы гантелей, приседания с низким положением штанги и становая тяга без использования кистевых ремней. Тяга штанги тоже может войти в этот список, если с ней частить и не сбрасывать периодически нагрузки. Советую каждые три недели на одну тренировку уменьшать количество подходов вдвое, а веса сбрасывать на 20-30%.

Несколько раз замечал в зале: после 2-3 упражнений человек минут на 10 переключается на кардио (дорожку, велик) с целью снижения веса. Выходит, за всю тренировку на кардио уходит 40-50 минут.

Что скажешь по поводу такого построения тренировки?

МИХАИЛ

Это довольно популярный способ построения метаболической (жиросжигающей) тренировки среди современных тренеров. Достоинство его в том, что он эксплуатирует простой, но верный факт — совмещение кардио и силовых нагрузок позволяет быстрее сжигать жир. Это как на машине ездить: больше всего бензина тратится на разгон и торможение. Так и тут: не успел твой организм адаптироваться к силовым упражнениям, ты его отправляешь на кардио, а затем обратно, и еще, и еще. Вскоре топлива совсем не останется. А тебе только этого и надо!

Guide t

o Style

КАК ЧЕРЕПАХА!

Тебя вечно кто-то подгоняет, намекая на то, что пора ускориться? А куда спешить? Надевай must have этого лета, очки в черепаховой оправе, и "ускорители" сразу все поймут сами.

ФОТОГРАФ: ЮРИЙ ЛЕСНЫЙ; СТИЛЬ: КАТЯ БУЛАХ

И скрипел SiO_2 на зубах...

ПЕСОК — МЕЛКООБЛОМОЧНАЯ РЫХЛАЯ ОСАДОЧНАЯ ГОРНАЯ ПОРОДА, СОСТОЯЩАЯ НЕ МЕНЕЕ ЧЕМ НА 50% ИЗ ЗЕРЕН КВАРЦА (SiO_2), ПОЛЕВЫХ ШПАТОВ, ДРУГИХ МИНЕРАЛОВ И ОБЛОМКОВ ГОРНЫХ ПОРОД. ПРИМЕНЯЕТСЯ В СТРОИТЕЛЬСТВЕ И ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА СТЕКЛА. А ЕЩЕ НА ФОНЕ ПЕСКА НЕПЛОХО СМОТРЯТСЯ ЛЮДИ В СВОБОДНОЙ, СВЕТЛОЙ, СЛЕГКА ПОТРЕПАННОЙ ОДЕЖДЕ.

Футболка **Miharayasuhiro**
Брюки **Dead Meat**
Очки **Bikkembergs**

Толстовка **Miharayasuhiro**
Шорты **Marlboro Classics**
Очки **Gucci**
Шарф **Coming Soon**

Рубашка **Azzaro**

Кардиган **Azzaro**
Шорты **Hilfiger Denim**
Очки **Porshe Design**

Брюки **Dead Meat**
Майка **Azzaro**
Пиджак **DKNY**
Очки **Marc by Marc Jacobs**
Кеды **Replay**

Фотограф:
Юрий Лесный
Стиль, визаж:
Катя Булах
Ассистент стилиста:
Софья Борушко
Модель:
Егор Лавренов
(Made By Models)

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

Academie: салон красоты "Лагуна", ул. Горького, 104
Acca Kappa: Bonjour, ул. Крещатик, 15, Пассаж
Azzaro: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Baumler: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27
Bikkembergs: Sunochki, ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я лин.
Coming Soon: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Dead Meat: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
DKNY: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27
Emporio Armani: Sunochki, ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я лин.
Gucci: Sunochki, Мандан Незалежности, ТЦ "Глобус", 1-я лин.
Marc by Marc Jacobs: Sunochki, ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я лин.
Marlboro Classics: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27
Miharayasuhiro: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Persol: Sunochki, ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я лин.
Porshe Design: Sunochki, ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я лин.
Richmond: Sunochki, ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я лин.
Stones: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Tommy Hilfiger: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Trussardi Jean's: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27
Yves Saint Laurent: Sunochki, ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я лин.
Transvital, Canali, Matis, Loewe, Collistar: Brocard, ТЦ "Арена City", ул. Красноармейская, 1-3/2

На дорожку! Максимум по 100

СОБИРАЯСЬ В АЭРОПОРТ, ПОМНИ, ЧТО В РУЧНОЙ КЛАДИ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ ПРОВОЗ ФЛАКОНОВ ОБЪЕМОМ БОЛЕЕ 100 МЛ. И ВСЕ ОНИ ДОЛЖНЫ ПОМЕСТИТЬСЯ В ПРОЗРАЧНЫЙ ПАКЕТ ОБЪЕМОМ НЕ БОЛЕЕ 1 ЛИТРА. И ТОГДА ТАМОЖНЯ ТОЧНО ДАСТ ДОБРО, А НЕ ЗАБЕРЕТ ЕГО И НЕ ВЫБРОСИТ В МУСОРНЫЙ ЯЩИК.

1. Освежающие патчи для кожи вокруг глаз с лифтинг-эффектом **Travel Essential Beauty** от **Transvital**. Прекрасно снимают ощущение усталости после длительных перелетов, устраняют синяки под глазами.

2. Дорожный набор средств для ухода **Muschio Bianco** от **Acca Kappa**. В него входят мыло с ароматом белого мускуса, увлажняющий крем для рук с экстрактом сладкого миндаля и одеколон.

3. After shave и гель для душа из банной парфюмированной серии от **Canali**.

4. Гель для бритья и матирующий бальзам после бритья **Academie Men** от **Academie**. Очищающий гель для бритья не пенится, обладает освежающей гелевой текстурой.

5. Смягчающий бальзам после бритья без содержания спирта **Reponse Homme** от **Matis**.

6. Средство по уходу за контуром глаз **Total Vitality A.C.E.COMPLEX X300** от **Loewe**. Уменьшает следы стресса, темные круги и отеки под глазами, оказывает релаксирующий эффект.

7. Восстанавливающий бальзам после бритья **Linea Uomo** от **Collistar**.

Чемодан предоставлен магазином Samsonite (универмаг "Украина", г. Киев).

Яблочный спас

ЛЕТНИЕ АРОМАТЫ СВЕЖИ И ЛЕГКИ. С НИМИ НЕВОЗМОЖНО ПЕРЕБОРЩИТЬ, ЕСЛИ, КОНЕЧНО, НЕ ВЫЛИВАТЬ НА СЕБЯ ПО ПОЛФЛАКОНА. ВОТ ОНИ ПЕРЕД ТОБОЙ — НА ЛЮБОЙ ВКУС.

Mexx
Magnetic Man

КАК СОХРАНИТЬ АРОМАТ

Если ты еще не открывал парфюм, то есть он в упаковке, можешь не переживать за него в течение трех лет. Но как только ты впервые открутил крышечку — все, пошел отсчет времени, и через 6–18 месяцев срок годности продукта закончится. Храни парфюмы (и начатые, и закрытые) в темном и сухом месте.

Puma
Jam Man

S.T. Dupont
Passenger Cruise

Issey Miyake
L'Eau d'Issey Pour Homme Summer

Montblanc
Legend

Antonio Banderas
Blue Cool Sed

Armani Code
Summer Pour
Homme

Givenchy
Pi Neo Tropical
Paradise

Prada
Amber Pour
Homme
Intense

Davidoff
Cool Water
Summer
Dive

Loewe
AGUA de Loewe
for him

Carolina Herrera 212 Men POP!

ЖЕЛЕЗО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

С ШИРОКО ОТКРЫТЫМИ ГАЗАМИ

ТЫР-ПЫР. РВАНЫЙ РИТМ ДВИЖЕНИЯ В УТРЕННЕЙ ПРОБКЕ ДЕЙСТВУЕТ НА НЕРВЫ НЕ ХУЖЕ КИТАЙСКИХ ПЫТОЧНЫХ МАСТЕРОВ. ТЕБЕ ПРОСТО НЕОБХОДИМ ОПЕРАТИВНЫЙ ПРОСТОР. ВОТ ПРИМЕР АВТОСПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, В КОТОРЫХ ТЫ СМОЖЕШЬ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ, НЕ БРОСАЯ РАБОТУ БОЛЬШЕ ЧЕМ НА ТРИ НЕДЕЛИ.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

"ДАКАР"

Мой сосед по редакционному опенспейсу считает, что если ему хоть раз в жизни повезет попасть на ралли "Дакар", то умирать можно спокойно. Если ты такой же странный человек, то тебе сейчас надо не журналы читать, а интенсивно готовиться к реализации своей мечты на практике. Самый простой способ отправиться в Южную Америку на "Дакар" — принять участие в рейде на собственном квадроцикле. Организаторы берут на себя доставку техники морем из Европы в Буэнос-Айрес и обратно — из Лимы. Участникам обеспечены также медицинская страховка, медицинская помощь на трассе, питание на бивуаках, оборудование для навигации. Но понадобится международная раллийная лицензия FIM.

КОГДА: "Дакар-2012" проводится с 1 по 15 января. Выдача доставленной по морю техники производится 27 и 28 декабря 2011 года.
УСЛОВИЯ: последний срок подачи заявок на участие — 1 ноября 2011 года.
"КОЛЕСА": квадроцикл с двигателем объемом не более 850 куб. см, зарегистрированный для движения по дорогам общего пользования. Тип привода не важен.
ЦЕНА: до 15 июля 2011 года за регистрацию гонщика на "Дакаре" нужно было заплатить 10 700 евро, после 15 июля — 13 000 евро. Если таких денег нет, то всегда можно попробовать найти спонсора. Для "Дакара" это обычное дело.

РАЛЛИ БОЛОТНЫХ БАГГИ

Вот уже 62 года во Флориде проходят гонки на болотных багги. В середине прошлого века местные охотники активно использовали для поездок в труднодоступные, заболоченные места проходимые машины специальной конструкции с огромными баллонами вместо колес и частенько собирались вместе. Мерялись ружьями, делились байками и хвастались своими багги, которые, как правило, делали сами. А как понять, чей багги лучше? Конечно, устроить гонку! Так и началось.

ГОНКИ НА ГАЗОНОКОСИЛКАХ

Очень правильный вид спорта, потому что придуман для простых людей и по вполне понятной причине. Компания друзей из английского города Висборо-Грин мечтала о гонках, но не могла себе позволить участия в них — не было денег. Зато у каждого была самоходная газонокосилка. 4 колеса, бензиновый мотор, руль... — чем не гоночная машина? Только ножи снять — и вперед.

Так в 1973 году в пабе Cricketers Arms был придуман новый вид гонок, который сегодня получил распространение по всему миру. В Америке, например, и телетрансляции, и компьютерные игры с гонками на газонокосилках есть — все серьезно.

Кстати, в правилах предусмотрен класс и для газонокосилок, которые нужно толкать перед собой: участники там не едут, а бегут. Ну а самый уважаемый вариант — 12-часовые гонки. Тем, кто считает, что езда на газонокосилке — детская забава, стоит попробовать именно этот вариант — за гонку участники проезжают около 500 км со скоростью 60-80 км/ч. Призов нет — все деньги идут на благотворительность.

ИСЛАНДСКИЕ ДЖИПЫ

В Исландии с дорогами туго, зато гор вулканического происхождения — хоть джипом жуй, что местное население охотно и делает. Самая экстремальная исландская автозабава — стремительные восхождения (а точнее, взлеты) по практически отвесным склонам на джипах-монстрах.

Это 1000-сильные, питающиеся закисью азота самодельные машины с объемистыми V8 под капотами и безбашенными парнями, сидящими внутри трубчатых каркасов.

Кроме колоссальной мощности, лезть на стену этим машинам помогают покрышки с огромными грунтозацепами. Чтобы ты понимал, насколько мощные и цепкие эти джипы — они могут ездить даже по воде. Недолго, конечно, но пока мощность возрастает, джип не тонет — грунтозацепы работают как винты у катеров. Главное — успеть доехать до другого берега.

ЛЮБО, НО ДОРОГО

Если "Формула-1" и ралли тебе кажутся скучными, присмотрись к этим видам автоспорта. Каждое соревнование в них — дорогое шоу, увидеть которое нужно хотя бы раз в жизни.

ДРАГРЕЙСИНГ

Мы не о ночных заездах на шестерках с водосточными трубами вместо выхлопных, а о серьезном спорте. Классическую дистанцию в четверть мили там преодолевают на машинах (драгстерах) мощностью во много тысяч лошадей.

Например, у многократного чемпиона Европы, драгстера команды Erbacher Racing, — 8000 л. с. Разгон до 100 км/ч — за 0,7 секунды, до 320 км/ч — менее чем за 2 секунды. Правда, далеко на этом не уедешь, 80-литрового бака хватает всего на 5 секунд: расход драгстера — примерно 20 000 л на 100 км.

MONSTER JAM

Наверное, самые масштабные соревнования биг-футов в мире — это финал чемпионата Monster Truck, который проходит в Лас-Вегасе. 24 пилота на машинах чудовищных размеров прыгают на 50-60 м в длину, падают с 10-метровой высоты, с разгона таранят друг друга.

Началось это безумие в 70-х, когда фермеры от скуки стали соревноваться, чей пикап круче. Они форсировали моторы, ставили колеса побольше, потом еще побольше... Теперь каждая машина, участвующая в чемпионате, стоит где-то четверть миллиона долларов, весит около 5 т и выдает примерно 1500 лошадей мощности. Зрителям больше всего нравится смотреть, как эти чудеса инженерной мысли к концу финала разваливаются на части.

НОВЫЕ ТРАДИЦИИ КЛАССИКИ

Porsche Panamera — нетипичный для немецкой марки сплав спорткара и седана премиум-класса. Но настоящий ли это Porsche, можно определить только за рулем.

Среда обитания

Тестовый маршрут мы проложили с учетом интересов потенциальных владельцев Porsche Panamera. Парламент, Кабмин, Нацбанк, Администрация Президента и несколько киевских бизнес-центров.

Ключ зажигания в Panamera 4S, как и у всех Porsche, слева от рулевой колонки. Это гоночное наследие, и в Panamera 4S тоже можно по-спортивному стартовать. Для этого включают режим Sport Plus и, нажав левой (!) ногой на педаль тормоза, полностью выжимают правой педаль акселератора. Обороты двигателя устанавливаются на 5500, и на приборном щитке появляется индикация Launch Control aktiv. Отпустив педаль тормоза, ты поймешь, как стартуют настоящие спортсмены!

Мощное урчание мотора начинает проникать в салон, когда стрелка тахометра достигает 3500 оборотов. Прямая Крещатика заканчивается мгновенно. 400-сильный V8 разгоняет Panamera 4S до 100 км/ч всего за 4,8 секунды. Улучшает сцепление с дорогой антикрыло на крышке багажника. Оно автоматически выдвигается на 90 км/ч.

На подъеме Институтской брусчатка. Включаем комфортный режим движения, и пневмоподвеска приподнимает авто. В обычном положении клиренс 14,4 см, в спортивном — Panamera 4S "приседает" до 11,9 см. На ухабистой трассе дорожный просвет можно увеличить до 16,4 см.

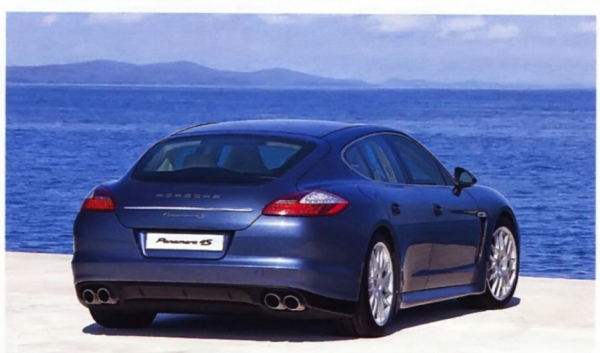
Большие 19-дюймовые колеса ведут авто по скользкой, мокрой после ливня брусчатке, как по рельсам. Полный привод 4S перераспределяет между ними тягу в зависимости от дорожного покрытия. При обычной езде по хорошей дороге Panamera 4S заднеприводная.

Который круг?

Классическая деталь в салоне тестового Panamera 4S — секундомер, благодаря которому хранится в памяти и анализируется время прохождения кругов на гоночной трассе. Можно замерять и время маршрута до работы. Улучшить результаты поможет PDK (Porsche Doppelkupplung). "Двойное сцепление "Порше" переключает передачи без задержек даже в обычном режиме, а в спортивном КПП будто идет на опережение действий водителя.

Остановка на светофоре. Баранку будто закрыли на замок, она не поворачивается. И стрелка тахометра на нуле. Неужели заглохли? Отпускаем педаль тормоза, и автомобиль вновь начинает движение. Когда педаль долго прижата, срабатывает система Auto start/stop и мотор переходит в режим ожидания. Достаточно странная опция, как для Porsche. Вряд ли люди, уплатившие 120 тысяч евро (а примерно столько стоил тестовый Panamera 4S), озабочены экономией бензина. У нас, к слову, средний расход по городу был около 20 литров на 100 км пути.

На заставленной автомобилями улице возле бизнес-центра пришлось активно маневрировать. Оборотов руля от упора до упора у Panamera 4S — 2,5. Автомобиль слушается баранки так, что уже через 15 минут новоявленный драйвер будет точно вписываться в самые узкие зазоры. Только бдительные датчики недовольно попискивают, когда бамперы проходят уж слишком близко к препятствию. ■



ТЕКСТ: ВИКТОР СТЕЛЬМАХ. АВТОМОБИЛЬ ПРЕДОСТАВЛЕН "ПОРШЕ ЦЕНТР КИЕВ" ПРИ СОДЕЙСТВИИ "ВИННЕР ИМПОРТ УКРАИНА, ЛТД"

С ЛЮБОВЬЮ К СЕБЕ

В умах народонаселения обоих полов сложился странный стереотип, что в магазинах нижнего белья торгуют исключительно бельем женским, как будто мужчины нижнее белье не носят вообще или же носят что попало и покупают где угодно. К счастью, сеть магазинов нижнего белья LB Dessous Luxury Pure, специализирующаяся на белье лакшери-сегмента, нанесла по этому стереотипу сокрушающий удар, открыв магазин мужского нижнего белья. Так как для мужчин главное комфорт и качество, марки в магазине представлены соответствующие: Ermenegildo Zegna, Zimmerli, Brioni, Fendi, Dior, Roberto Cavalli и так далее. Носи с достоинством.

bLEVI'Sя В ОСЕНЬ!

Лето еще в разгаре, но осенний гардероб, как и сани, надо готовить заранее. Что и сделали мастера джинсовой моды Levi's. Черпая вдохновение в своем вековом наследии, Levi's наполнил коллекцию осень-зима 2011 простотой и долговечностью. С ее чистыми линиями, графикой ручной работы и пришитыми вручную деталями новая коллекция просто олицетворяет собой свойственное Levi's прочное качество. В нее включены три ключевые тенденции сезона: Coastal/Pacifica, Woodland/Black Mountain и The Town. Независимо от того, куда тебя забросит судьба этой осенью — в горы, на пляж или в город, все будет в лучшем виде — ведь ты в Levi's.

ДУШЕ ЛЕГКО, НОГАМ УДОБНО

Если ты по натуре путешественник, кочевник или просто странник с утонченной душой, коллекция обуви осень-зима 2011 от Fabi тебе придется по вкусу. Коллекция пропитана чувством нового этапа в жизни, новой кровью, которая оживляет. Сочетая естественный, упрощенный и в то же время богатый нюансами классицизм с рационализмом хай-тека, она несет конкретность с оттенком воображения. "Изношенные", выцветшие, старые стили символизируют извечное стремление к свободе и ловкости, отсекая ненужные сложности. Безупречное качество подразумевает удобство, способное через физический комфорт придать легкость и уравновешенность настроению и привести тебя к идеальному балансу.

ПОДБРОСЬ ДРОВИШЕК!

Самое теплое издание Украины, журнал "Домашний Очаг", решило дать возможность отжечь своим читателям. Внимание, конкурс "Читательский номер"! Если у тебя или кого-то из твоих друзей-подруг интересная судьба или необычная профессия, о ней должна узнать страна! Хочешь стать моделью — дерзай, возраст не помеха! Мечтаешь взять интервью у звезды — готовь вопросы! Хочешь поделиться диетой, рецептом или похвастаться делом рук своих в стиле hand-made — добро пожаловать! С подробными условиями конкурса можно ознакомиться на сайте журнала "Домашний очаг".

www.goodhouse.com.ua

ВСЕГДА ТВОЙ

Раздвоение личности — это плохо, в отличие от ее многогранности. Сегодня ты можешь почувствовать себя неисправимым романтиком и читать стихи незнакомым девушкам на улице, завтра тебя ждет шумная вечеринка, где ты непременно будешь в центре внимания, а послезавтра у тебя намечено кругосветное путешествие — и на здоровье! Будь собой всегда и везде, а три новых аромата Old Spice — White Water, Danger Zone и Noir — помогут тебе подчеркнуть твою индивидуальность и стиль в любой ситуации. Теперь экспериментировать со стилями легко, как никогда!

КАЖДЫЙ ДЕНЬ – ЛУЧШИЙ!

Никто не станет спорить, что вера в себя и стремление быть лучшим во всем — великолепные качества, которые украшают мужчину. Это тебе и Александр Овечкин, лучший игрок НХЛ и по совместительству лицо бренда Gillette, подтвердит. И неслучайно эти качества являются неотъемлемыми чертами мужчины Cool White. Ведь дерзкий и легкий аромат этой новой туалетной воды из парфюмерной коллекции Gillette вобрал в себя свежий букет цитрусовых с легким фруктовым шлейфом, который прекрасно сочетается с травяными нотками и ароматом кедрового дерева и мускуса. И пусть он сопровождает тебя к каждой новой победе, каждый день!

САМЫЙ "ЭРОТИЧЕСКИЙ" СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

"Самый эротический среди олимпийских и самый олимпийский среди эротических" — так, улыбаясь, назвал пляжный волейбол технический супервайзер Европейской конфедерации волейбола Илья Володарский. В Ильичевске с 22 по 25 июня гостило много "волейбольных" людей. По аналогии с маленькими французскими Каннами или Ниццей в летний период расцветает и Ильичевск — столица пляжных видов спорта Украины. После проведения на высоком уровне прошлогоднего субзонального этапа в этом году город принимал соревнования более высокого ранга — зональный этап Континентального кубка. На кону не только сам трофей. На кону — заветные путевки на Олимпийские игры в Лондон. Сборные команды Украины чуда не сотворили — победителями не стали. Зато и не разочаровали! Видна последовательная работа, и налицо результат: места в четверке рядом с сильнейшими сборными Европы. Пляжный комплекс "Мартиника" фартовый для сборной Украины. Заметно удовлетворение и на лице Егора Кобелецкого — директора турнира "ЕКВ Континентальный кубок". Ведь в глазах требовательных во всем европейцев в эти дни ему пришлось представлять саму Украину и производить впечатление от лица страны. Чемпионами стали немцы, чемпионками — швейцарки. Европейцы прощаются с Ильичевском. Но говорят "до скорого"! Теперь они хорошо знают это место на волейбольной карте мира.

КАК ЧУЖИЕ ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ

ОБЩЕПРИНЯТЫЕ В УКРАИНЕ ЖЕСТЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ДОСТАВИТЬ ТЕБЕ НЕПРИЯТНОСТИ ЗА ГРАНИЦЕЙ.

КОНСУЛЬТАНТ: ГЕОРГИЙ КРЕЙДЛИН, ПРОФЕССОР РГГУ, АВТОР КНИГИ "НЕВЕРБАЛЬНАЯ СЕМИОТИКА"

ДА ИЛИ НЕТ

НЕТ: В отличие от подавляющего большинства жителей Земли болгары и греки кивают головой, когда хотят сказать "нет".
ДА: В знак согласия в Болгарии, Греции, Малайзии и Саудовской Аравии качают головой из стороны в сторону — точно так же, как делают в Украине, когда что-либо отрицают.

БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ ВВЕРХ

В Украине: У тебя все отлично.
Негатив: В Иране и Уругвае большой палец символизирует эрегированный половой член, а сам жест — угрозу изнасилования.
Нейтрально: В Германии — знак цифры 1.

"КОЗА"

В Украине: Этим жестом развлекают детей.
Негатив: В Западной Европе и Северной Америке "козой" дразнят рогоносцев.
Нейтрально: "Коза" — интернациональный символ металлистов. Кроме того, в Колумбии этим жестом желают удачи.

КУКИШ

В Украине: Детский жест отказа в чем-либо.
Негатив: В Центральной Америке и Турции кукиш значит "отсоси".
Позитив: В Португалии и Бразилии считается, что фига приносит удачу. Местная сувенирная промышленность выпускает талисманы в виде дули.

О'КЕЙ

В Украине: Все идет по плану.
Негатив: В Парагвае, Бразилии и Уругвае кольцо из указательного и большого пальцев намекает на анальное отверстие. Или ты так сообщаешь собеседнику, что он — пассивный гомосексуалист. В Тунисе жест "о'кей" может быть истолкован как угроза: "Я тебя убью".
Нейтрально: У японцев означает наличные деньги — кольцо из пальцев похоже на монету.

V

В Украине: Как правило, означает цифру два. Например, мы так заказываем пару пива в баре.
Негатив: В Англии, Ирландии, Австралии, Новой Зеландии и ЮАР знак "V" с рукой, повернутой ладонью к себе, означает, что ты в грубой форме посылаешь адресата куда подальше.
Позитив: В большинстве стран этот жест символизирует победу.

ПЕРЕВЕРНУТЫЙ СТАКАН

В Украине: Перевернутая рюмка или стакан во время застолья означают, что ты либо завязал, либо сегодня больше пить не хочешь.
Негатив: В Англии посуду переворачивают, когда собираются драться. Будь осторожен — жест может спровоцировать превентивный удар в челюсть.
Позитив: В Северной Америке бармен может дать тебе перевернутый стакан. Не пугайся — это значит, что он тебя угощает. Когда захочешь выпить, просто переверни емкость с "головы" на "ноги".

*Хочу знать.

© SIM-ФОТОСТУДИЯ